ريهام حلمي

EXPIRED

" من أجل علاقات لا تنتهي صلاحيتها "

فريق
متميزون
E-BOOK

الرواق للنشر والتوزيع


فريق
متميزون
E-BOOK

كلمه مهمة: هذا العمل هو بمثابة خدمة حصرية للمكفوفين، من منطلق حرص الجميع على تقديم ما أمكن من دعم للإنسان الكفيف، الذي يحتاج أكثر من غيره للدعم الاجتماعي والعلمي والتقني بحيث تعينه خدماتنا هذه على ممارسة حياته باستقلالية وراحة، وتعزز لديه الثقة بالنفس والاندماج بالمجتمع بشكل طبيعي.

وبسبب شح الخدمات المتوفرة للمكفوفين حرصنا على توفير خدمات نوعية تساعد الكفيف في المجالات التعليمية العلمية والثقافية وذلك بتسخير ما يتوفر من تقنيات خاصة لتحويل الكتب الي نصوص تكون بين أيديهم بشكل مجاني، ويمكن لبرامج القراءة الخاصة بالمكفوفين قراءتها.

اكسبايرد

EXPIRED

من أجل علاقات لا تنتهي صلاحيتها

ريهام حلمي

عن الكتاب..

المتوقع من العلاقات الإنسانية إنها تبقى مريحة وسبب لسعادة الإنسان.

لكن واقعيا العلاقات المميزة الحقيقية العميقة بقت نادرة، وبقى الغالب على حياتنا وجود علاقات بتستهلك طاقتنا... في الكتاب ده هنتكلم عن قواعد إدارة العلاقات في خطوط محددة بتساعد إن علاقاتك تبقى صحية، بتديك تنبيه إنك ما تقعش في فخ العلاقات المرهقة ... وبتشرح لك طريق السلام عشان تبقي طرف في علاقات صح، تملاك من جوة وتنوّر حياتك. العلاقات من غير إدارة سليمة ممكن تبقى سامة، تهد فيك وف غيرك أكتر ما تبني لما يبقي عندك وعي بإدارة العلاقات هتحقق علاقة تسمح لك بالحياة، مش علاقة تبقى هي "الحياة"... فتبقى جوة العلاقة مستقل وحرّ وفاعل مش مفعول به، وتكون علاقتك تعيش وتزدهر مش علاقة منتهية الصلاحية.





إهداءٌ..

لهؤلاء العابرين..

الذين مرُّوا من خلالي..

والذين استوطنوا فتركوا أثرًا محفورًا في روحي..

لولاكم ما فهمتُ أن العلاقات تُروى حتى لا تفنى..

بـمُروركم فقط تذوَّقتُ حقيقة الحياة..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



التقديم

العلاقات..

تلك الدائرة التي ننسجها حولنا بالكثير من الخيوط وبمختلف الألوان لتمثِّل مختلف الطبائع التي نحب أن تظل معنا وحولنا..

ننسجها فطريًّا كي نشعر بالأمان والدفء والطمأنينة والقيمة..

نسجناها حولنا منذ الصغر..

ربما ونحن في السنة الرابعة من العمر..

وكنا كُلَّما تقطعت خيوطها وصلناها على الرغم من الألم وعلى الرغم من عهود قطعناها ألَّا نعود، وبالنهاية عُدْنا..

فلم يكُن لدينا اختيارات أخرى، كان ذلك هو الاختيار المعبِّر عن طفولتنا البريئة..

ومنذ ذلك الحين، ما زلنا بين الأمان والألم ننسج خيوطًا ونقطع أخرى.

ونراقب في صمتٍ أو نثور لنقطع ذلك الصمت بالهروب بعيدًا عن تلك الدائرة التي نسجناها لتكون يومًا ما مصدرًا للأمان والراحة، متسائلين: كيف تحولت إلى دائرة للألم أو المعاناة؟!

ونحن بين الأمان والألم، ما زلنا نصارع ونختار ونوصِّل خيوطًا، وتتقطع بين أيدينا أخرى.

نختبئ من مشاعرنا خشية أن نفقد مَن نحب لنكتشف أننا بذلك نختبئ من الحياة كلها..

نبتعد طلبًا للراحة لنعاني الوحدة..

ونقترب طلبًا للأمان ليعاودنا الألم..

لأننا ما زلنا نختبئ.

إن ذلك الألم هو العلامة التي تنبِّهنا لمشاعرنا المكبوتة..

ولقد آن الأوان أن تتحوَّل أفكارنا وظنوننا ومشاعرنا إلى صوت مسموع أو كلمات ندوِّنها لكل مَن حولنا..

إن تلك المشاعر، ولو بدت بسيطة، سوف تعبِّر عن أعظم الحقائق التي نريد أن نخبر بها الآخرين..

إن كنا حقًّا نقدِّر كل العلاقات التي اخترناها لأنفسنا فنحن في حاجة إلى أن نتعلم كيف نعبِّر عن كل شيء..

عن الغضب، عن الألم، عمَّا نظن بدلًا من الكبت أو الهروب..

وأولى تلك الخطوات هي الإدراك..

من أجل ذلك، كان تقديمي لتلك الصفحات القيمة التي بين أيديكم للكاتبة ريهام حلمي، ليكون بمثابة إشارة إدراك وأداة للتطوير والاستثمار في العلاقات.

استطاعت الكاتبة، بطريقة سهلة وكلمات بسيطة، أن تصف أفكارنا وتعبِّر عن أحوالنا الشعورية في دوائر العلاقات ولم تكتفِ بالوصف والرصد، بل وضعت بين صفحات ذلك الكتاب الكثير من الحلول وكتبت عن الكثير من المفاهيم المغلوطة وناقشت طرق الحل لتكتمل الفائدة في تلك الصفحات من تحديد للمشكلة وصولًا إلى الحل، ليكون الكتاب بمثابة تدريب عملي لرفع الوعي والاستثمار في دوائر العلاقات من حولنا، متمنيًا لها التوفيق والنجاح، وللقرَّاء الأعزاء النفع

والفائدة.

أيمن عبد اللـه

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



المقدمة

وجود الناس في الحياة بيخلي ليها طعم تاني.. وبيضيف ليها سعادة وراحة وسلام..

معاهم بتلاقي الحب.. الأمان.. الاطمئنان..

بتلاقي التقدير.. الاحترام.. السند.. الدعم..

بتقضي معاهم أجمل أوقاتك فتحس باستمتاع وشغف.. وونس ودفا.. وجودهم بيسهِّل عليك الحياة!

ده المُتوقَّع من العلاقات.. إنها تبقى مريحة وسهلة.. وتبقى سبب لسعادة الإنسان.. لكن واقعيًّا العلاقات الحلوة الجميلة بقت نادرة.. وبقى الغالب على حياتنا وجود علاقات بتستهلك الطاقة وبتحركك زي الماريونيت..

وبقيت مُستنزَف في معظم علاقاتك.. فلما بتتعبك تهرب منها وتكوِّن علاقات جديدة يمكن يتحقق فيها اللي بتتمناه..

وفي أوقات كتير بتفقد شغفك بتكوين علاقات تانية وبتوصل لمرحلة الاكتفاء بنفسك.. ويملاك شعور الوحدة والاغتراب..

هي ليه العلاقات بقت صعبة ومرهقة؟

ليه مفيهاش المعاني الإيجابية اللي كل إنسان بيحتاجها عشان يعيش حياة طيبة فيقدر ينجز أكتر؟

بتبقى شايف إن العيب من الأطراف التانية.. حاسس إن محدش فاهمك.. محدش حاسس بيك.. محدش بيحبك كفاية.. محدش مهتم..

خيبات الأمل المُتتالية بقت أكبر من قدرتك على التحمل ومعندكش طاقة تحاول وتكمل في علاقاتك..

تصوَّرت إن العلاقات أمر مكتسب مش محتاج إدارة للتقارب والتكيُّف والتفاهم.. علشان تحل المشكلات اللي بتسبب ألم..

ألمك اللي عمَّال يتكوِّن جواك محتاج منك وقفة تفهمه وتتعلم منه؛ لأنه بيقولك رسالة مهمة عن علاقتك بيهم.. بيشرح لك المشكلة فين.. فلما تعرف المشكلة بتقدر تحلها بشكل واقعي يخلي العلاقة أقوى..

العلاقات مبنية على فكرة الاستثمار عشان تعيش وتنمو وتزدهر.. بتحتاج مفاهيم ثابتة تديرها من خلالها، فالعلاقة تبقى مساحة أمان لكل الناس مع بعض يقربوا من خلالها.. ويلاقوا المساحة اللي تجمعهم في علاقات صحية..

في الكتاب ده هنتكلم عن قواعد إدارة العلاقات في خطوط محددة بتساعد إن علاقاتك تبقى صحية.. بتديك تنبيه إنك متقعش في فخ العلاقات المرهقة فتؤذيهم وتتحول علاقاتك لعلاقة منتهية الصلاحية.. وبيشرح لك طريق السلام عشان تبقى علاقة صح تنوَّرك.. وتنوَّر حياتك..

الباب الأول هيكلمك عن كام نموذج لإشارات الخطر اللي بتهدد العلاقات.. وبتسبب اهتزاز نفسي ليك فتأثر على رؤيتك لنفسك وبالتالي بتأثر على شكل علاقتك بيهم..

الإشارات دي مش أنماط شخصية.. ولا سمات حتى في الشخصيات.. هي مجرد إنك ساعات بتتصرف غلط مع الطرف الآخر فتؤلمهم نفسيًّا وهمَّ كمان ممكن تصرفاتهم تؤذي نفسيتك وشعورك بذاتك من غير وعي.. لما بتدرك مواطن الخطر بتقدر بسهولة بعدها تحمي نفسك وتحميهم منها..

الشعور بالوجع وعدم الراحة هو الإشارة اللي بتقولك: «انتبه».. العلاقة بدأت تؤثر في ذاتك وبتستدعي منك نفور أو بتستبيح نفسيتك على مدار الوقت..

ومش كل الإشارات معناها إن العلاقة نفسها غلط.. عدم رؤية الخطر بتخليه يتمكن منك أكتر والعلاقة تؤثر فيك سلبًا.. إنما لما بتنتبه بتدير نفسك وبتدير علاقاتك بيهم فبتعدي التحدي وتقربوا أكتر لبعض.. وساعات لما بتلجأ للحلول بتلاقي مفيش تغيير من الطرف الآخر.. فساعتها بتدرك إن الخطر نابع من عدم إدارته هو لنفسه..

المهم متقراش بعين الحكم على غيرك.. اقرأ بعين المكتشف لحالته الشعورية جُوَّه العلاقات.. لأنها معاني غلط تفضل جواك من غير ما تتغير لمعاني سليمة وصحية.. ومحتاج تقراه برضه بعين الفاعل.. ممكن تكون أنت اللي بتسبب الحالة دي لحد غيرك.. حد في علاقاتك القريبة أو البعيدة.. لما تشوف وجعهم بسبب التصرفات دي ممكن يساعدك تاخد وقفة مع نفسك وتقرر إنك تتعامل بشكل أريح.. عشان شفت شكل العلاقة لما بتبقى غلط وعرفت الطريقة الصح اللي ممكن تخليك تستعيد عافية أي علاقة رغم وجود تحديات أو صعوبات..

الباب الثاني والباب الثالث هما أساس العلاقات الصحية.. العلاقات بتتصلح على محورين.. من جواك بتصحيح نظرتك لنفسك.. ومن براك بتصحيح نظرتك لطريقة إدارة العلاقات..

الباب الثاني هو العلاقة الأهم، وهو علاقتك بنفسك.. مش بس عشان نجاحك في العلاقات.. عشان كمان تعرف تعيش بسلام نفسي قدر الاستطاعة.. وده بيحصل لما تتعرف على الأصوات الداخلية السلبية اللي اتراكمت بسبب

الصدمات.. والعلاقات القديمة من الطفولة لغاية دلوقت.. وده مدخلك الأساسي علشان تعيش قوي وتتغلب على أي هشاشة نفسية جواك.. فتحقق أحسن صورة من نفسك لنفسك وللناس..

الباب الثالث هيكلمك عن المعاني والمفاهيم اللي لو طبقتها في علاقاتك هتبقى عملت المجهود المطلوب في استثمارك فيها.. وبالتالي العلاقات بتعيش وبتواجه التحديات وبتكمل.. بتبقى فعلًا سند وراحة زي ما بتتمنى.. ولو حتى علاقة عملت فيها اللي عليك والطرف الآخر واقف مش بيبذل فيها.. هتقدر توصل لتصالح نفسي يخليك تحدد مكانهم فين في حياتك..

وبكده الكتاب بإذن اللـه هيفضل معاك في كل حالة جواك أو براك بتمر بيها بسبب العلاقات ويخرَّجك من الوجع للسلام.. هترجع له عشان تثبت معاني تساعدك تتحمل أكتر.. لأن العلاقات فعلًا اختبار.. ولو منتبهتش بتخرج أسوأ ما فيك.. وبتأثر على رؤيتك لذاتك واستقرارك النفسي..

إدراكك إن في إيدك مسؤولية إدارة علاقاتك بيفتح باب أمل إنك تقدر تحقق علاقات جميلة صحية تسعدك في حياتك.. والأمر كله بيبدأ بإدارة سليمة لنفسك.. وإنك تبذل في استثمارك في العلاقة عشان تفضل ماشية بشكل صحي.. مع انتباهك لإشارات ممكن تضر بسير علاقاتك وتخليها مرهقة..

العلاقة مبنية على وجود طرفين.. فتعمل اللي عليك بشكل يخلي وجودك في العلاقة سلام لكل اللي حواليك.. وأنت كمان تكون جُوَّه العلاقة دي محقق استقلالك وحريتك مش عروسة ماريونيت..

فتبقى تحملت مسؤوليتك في الجزء الخاص بيك.. وكمان اتعلمت تحمي حدودك كويس في الجزء الخاص بيهم.. فالعلاقة متسببش ليكم إرهاق.. كفاية أوي إرهاق الحياة وتحدياتها..

العلاقات من غير مجهود ممكن تكسر فيك وفيهم أكتر ما تبني.. محتاج تفهم إن أنت عايز علاقة تسمح لك بالحياة.. مش عايز علاقة تبقى هي «الحياة».

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



الباب الأول
إشارات خطر

هذا الألم الذي يملؤك في جوارهم لم يكُن سوى إشارة لك للتوقف والانتباه!

ألم بداخلك بلا إدارة.. أداة هدم لذاتك وللعلاقات.

علاقات كتيرة بقت مرهقة.. وساعات توصل إنها تبقى مؤذية جدًّا..

أغلب الناس في التعامل مع العلاقات المرهقة بيعملوا حاجة من الاتنين: يا إما بيلوموا نفسهم أوي على اللي بيحصل فيها.. عشان بيحملوا نفسهم مسؤولية كاملة إنها مش ماشية بشكل مريح.. فيفضلوا يبذلوا فوق طاقتهم لغاية ما روحهم بتخلص بكل معنى الكلمة.. يا إما بيشوفوا إن كل المشكلات سببها الطرف التاني.. هو اللي خذلهم وتعبهم وضايقهم.. وبس.

وللأسف، النظرتين بيوقَّفوا نمو العلاقات بشكل سليم.. العلاقة رايحة جاية بينك وبينهم.. حقوق وواجبات.. إدارة مستمرة عشان تقدر تعدي بيها المتغيرات والتحديات.. كل مطب بتعديه بيقربكم لبعض.. وبيقرب لكل واحد صورته عن نفسه فيشوفها كويس ويقدر يغير ويقيم محتاج إيه عشان يحقق نفسه بشكل أقوى ويحافظ على علاقاته..

والمشكلة إنك بتفقد نفسك في دوامة تصرفاتهم المرهقة.. وبتبقى مراية عاكسة لكل أذى.. عشان أنت مكنتش شايف الإشارة الخطر من كل تصرف ميناسبش حياتك وذاتك..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



لازم تنتبه لما تتوجع!

هل أنت شايف الإشارة الخطر اللي بتهدد علاقاتك؟

وهل بتعرف تشوف الإشارة بشكل ما يهدش من نفسك؟

هل رغم الوجع والتهديد النفسي من العلاقات المرهقة بتعرف تشوف نفسك صح؟

أصلك لما بتشوف نفسك صح.. بتعرف تدير علاقتك بشكل ناضج وواعي..

التغيير بيبدأ من عندك.. لأنك متقدرش تتحكم في غيرك.. تقدر بس تغير رؤيتك.. وتدير نفسك ومسؤولياتك.. فتعيش في سلام داخلي وسلام خارجي مع اللي حواليك.. وتعرف برضه تدير الإشارات المؤلمة اللي بتنذر إنك داخل دوامة والعلاقة بقت مرهقة..

فالعلاقة لو مشتغلتش عليها وانتبهت للإشارات الخطر اللي فيها بتتحول لعلاقة مرهقة ليكم انتو الاتنين.. مع الضغوط من برَّه زي المسؤوليات اللي بتجد كل فترة.. ومع الضغوط اللي جُوَّه زي الاحتياجات اللي بتتغير وبتلح علينا عشان نلبيها.. لو مش منتبهين هنقع من بعض ومش هنكمل..

لما تحس إنك تعبان في أي علاقة.. لازم تفهم إنها إشارة إنك محتاج تقيمها وتقيم رؤيتك ليها.. متفضلش ماشي بنفس طريقتك ونمط تصرفاتك القديمة ومتخيل إنك هتوصل لنتيجة مختلفة..

وأنت ممكن تكون اللي بتبعت إشارة الخطر لغيرك.. فلما تقرأ الإشارات تتحرر من نظرة اللوم.. من الحكم على الآخرين.. إحنا بنوصف المشاعر اللي اتحست بسبب الإشارة عشان نحررها ونوصل لمعاني تخلي قلوبنا تتسع لغيرنا أكتر..

وركِّز، هل أنت ممكن تكون سبب في إيلام غيرك؟ لما بتقرأ استقبال الناس لتصرفات كنت متصور إنها مش مؤلمة لحد.. بيبدأ إدراكك يساعدك إنك توقف وتتغير..

إشارات الخطر بتبقى بسبب نواقص نفسية بيتم استمدادها من العلاقات فتبقى عبء على الطرف التاني.. أو بتكون بسبب الاختلافات في الشخصيات اللي بتخلي كل واحد بيعبر جُوَّه العلاقات بأسلوب ممكن يتعب..

إدارة الإشارة بشكل صحي هي الطريق الوحيد إن العلاقة تتحرك بيكو في اتجاه صحي.. عشان كده العلاقات واحتكاكنا بالناس بيكون أكبر مُعلم لينا عن

ذواتنا وعيوبنا.. لما بتركَز إنك تفك شفرة الرسالة وراء الألم.. بتقدر توعى للإجراء المطلوب لإدارة العلاقة.. فتقوي منها متضعفهاش..

وبكده بقى الخطر.. هو سبب الأمان.. سبب تغييركم انتو الاتنين للأحسن.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



اختطاف

توقَّفْ عن التطلُّع للنجوم.. على الرغم من بريقها الساطع الذي يخطف قلبك.. ستظل في قُربها تتوهَّج وتحترق.. حتى تهوي بداخلها.. فتتحوَّل إلى ثقبٍ أسود يبتلع كل شيء.. تلك حياة النجوم.. من نور يضيء لك.. إلى جاذبية تسحقك.. فلا تقترب..

ومن حيث لا تدري بتلاقيهم في حياتك منورينها..

فجأة وقتك كله اتملى بيهم..

وأفكارك كلها بقت بس حواليهم..

تحس إنك مليان سعادة وتفاؤل وإقبال إنك تعيش..

الصراحة الإحساس اللي بتحسه معاهم ميتنسيش!

مُبهرين بشكل رهيب.. مبتزهقش معاهم.. مفيش ملل..

بكل معنى الكلمة الحياة حواليهم إثارة وتشويق ومتعة..

اهتمام فوق الوصف.. حنية رهيبة تملاك دَفَا.. ونس مستمر عشان حواليك باستمرار..

غير لما يتكلموا معاك عنك ويبصوا لك بانبهار.. ويظهروا لك إنك حاجة كده محصلتش!

وطبعًا أنت من غير ما تشعر.. أنت أصلًا مبتلحقش تفكر.. أنت ارتبطت.. انت اتعلقت بعلاقتك بيهم.. كانت صحاب أو حب.. مبقتش شايف غيرهم في عينيك!

سحبوك من كل دنيتك.. سحبوك من كل اهتماماتك..

بقى أي شيء عايز تعمله.. مش عايز تعمله إلا لو هما معاك.. عايز تشاركهم كل كبيرة وصغيرة في حياتك..

بدأت تبادلهم الاهتمام.. بدأت أنت كمان تتواجد بشكل أكبر.. بدأت بمنتهى البساطة إنك تحبهم.. وبقيت عايز تديهم.. من كل قلبك..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞


فريق
متميزون
E-BOOK

جمال البدايات

المشهد ده رغم جماله.. ورغم إن كلنا لما بندوقه بنعشقه.. وبنتمنى يحصل على طول لينا.. مُرهق على المدى البعيد..

كلنا عارفين جمال البدايات في العلاقات.. وهو ده اللي بيخلينا نُقبل على توسيع دوايرنا والتعرف على ناس جديدة.. لكن مشكلته إنه بيلغي العقل تمامًا وبيسحبك لدرجة إنه بيزحلقك.. بيزحلقك لدايرة علاقات المفترض قريبة وانت أصلًا مش مجمع إيه اللي بيحصل.. ولا تقدر تقول إن علاقتكم ببعض ناجحة في الوقت القصير ده.. عشان ينفع تقربوا كده..

العلاقات بتتبني بالاستثمار.. تبقى متوازن ما بين استثمارك في نفسك واستثمارك في العلاقة.. فتاخد وقتها وتتحرك براحتها.. لأن كل موقف بيمر بيكو بيعرفكم ببعض.. بيوريكم التحديات اللي باستثماركم وإدارتكم ليها بتقوّي علاقتكم أكتر..

لما العلاقة بتتبني بس على هرمونات الإثارة والتشويق والمتعة.. بتبقى بالظبط شبه اللي أخد حقنة بنج.. كأنه أخد مسكن.. أو أخد مادة مخدرة تخليه مبسوط وسعيد وتلهيه عن الحياة!!

بدون الاستثمار والرعاية.. العلاقات لا تنضج وتظل مسجونة في سحر البدايات.

وده بالظبط اللي بيعطلك.. إنك اتلهيت تمامًا عن الواقع وعشت الحلم معاهم.. والحلم مش بيكمل..

الواقع بيدخل وبيطالبك تكمل في مسؤولياتك.. وبيطالبك تكمل في حياتك..

وبمجرد البداية ما خلصت.. الحقنة هديت.. وفجأة تتصدم إنك مفتقد جدًّا شكل علاقتكم دي.. ومش قادر تتقبل التغيير.. وكأنك تخيلت إنهم بعدوا أو اتغيروا.. مقدرتش تستوعب إنك أنت بس اللي اتعلقت «بمرحلة» واحدة من العلاقة.. عشان نسيت عن طريقها الحياة ومرارتها.. فمش عايز ترجع للواقع تاني..

زي الطفل لما بياخد أجازة وتوديه الملاهي.. وبعدين المفروض تصحيه تاني يوم يروح المدرسة!!

عشان كده دي من أكتر الإشارات اللي بتعبر عن خطورة رهيبة..

ليه؟

لأنها بتضرب التوقعات في السماء.. بتفصلك عن الواقع وبتخليك تحس بأحاسيس صعب تلاقيها تاني في نفس العلاقة بعد فترة بنفس الشكل كده.. بتنسيك نفسك وإدارتك ليها.. وبتبقى معتمد بس عليهم كمصدر للسعادة..

بتعرّضك للتعلق وعدم التوازن في باقي دوائر حياتك وعدم القدرة على فعل المسؤوليات..

بتأثر على نفسيتك.. وبتخليك في شبه حالة اكتئابية فاقد الشغف لكل شيء ما عدا علاقتك بيهم..

وزي ما بتشغلك عن كل حاجة.. فهي بتشغلك عن استثمارك في نفسك.. فبتفضيك أوي من جوَّه.. وبيبقى بس مصدر امتلائك العلاقة دي.. وده بيخليك مستنزف.. زي اللي مستني الجرعة بالظبط.. بقت علاقة إدمانية..

سحر البدايات يفسد التوقعات ويسبِّب التعلق وفقدان الشغف بالحياة من دونهم

الطبيعي إن فيه درجة من درجات سحر البدايات.. عشان بريق الجديد مهما عملت وتوازنت بيكون له لذة..

بس الفكرة كلها إنك لما تبدأ تحس بعوارض التعلق.. يبقى تنتبه جدًّا لنفسك.. إنك توازن.. ما بين نفسك وبينهم.. ما بين علاقاتك كلها وعلاقتك بيهم.. ما بين مسؤولياتك واستمتاعك معاهم..

كده هو الطريق الوحيد عشان العلاقة تكمل صح.. البريق ميخفطش عينك ويزغللك ويعطّلك على احتياجهم همَّ وبس!

والمفترض إن الطرف الآخر مش هيعترض لأن برضه عنده حياته.. وعنده مسؤولياته.. فده شيء طبيعي في منحنى العلاقات.. بتبدأ بتركيز جامد أوي عشان يحصل ارتباط نفسي بينكم.. وبعدين الدنيا بتهدى بدخول الوقت والمسؤوليات... إلخ.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



الرسائل المتناقضة

فالإشارة الأولى للخطر إنك اتزحلقت بسبب إن لذة البداية شغلتك..

الإشارة التانية اللي ممكن تتعرض لها.. إصرار الآخر إن كل ما تتوازن.. يزحلقك!!

ولا يؤلم القلب مثل تساؤلاته: هل هو حبيب قريب، أم مجرد عابر طريق؟

أيوه بالظبط كده.. وكأن الشريط بيجيب من الأول.. كل ما تحس إنك عايش ومستقر.. تلاقي جرعة نشطة من الاهتمام بتشدك تاني تعيش نفس المشاعر.. اللي هو القلب مش بيستحمل تعريضه المتغير بين السخن أوي والساقع أوي كل شوية بشكل يصدمه!

فبتنقلك من لذة البدايات للرسائل المتناقضة.. دي مرحلة بتخليك فاقد القدرة على التركيز..

لأنك بتبدأ مش قادر تحدد شكل العلاقة.. إحنا قريبين أوي ولا إحنا علاقتنا بعيدة؟

لأن فجأة يحصل قرب شديد بدرجة عالية من الحميمية.. وفجأة تحس ولا كأنهم موجودين..

العلاقة بينكم مش مستقرة.. ومفيش علاقة طبيعية بتفضل تدور بين بعد جامد أو إثارة وتشويق ومتعة.. صعب إنك تمر بإحساس زي ده مع شخص واحد وتبقى عاقل كفاية إنك تدير نفسك وتوقعاتك..

فبيحصل لك نوع من أنواع الذبذبة.. الشوشرة على كل أجهزة استقبالك.. وغصب عنك بتبدأ تلف في حلقة مفرغة من التساؤلات..

مينفعش تحس بإحساسين متناقضين من نفس الشخص..

مينفعش يبقى الشعور بالأمان مرهون بس بوجودهم.. ولما يختفوا الأمان في علاقتكم ينعدم وتحس بتوهان..

حقك لما تبدأ تحس إنك متلخبط.. إنك تطلب توضيح..

الوضوح يُنهي اللعبة.. يُنهي المرح.. ويضع الآخر أمام مسؤولياته..

ولو لقيت الطرف التاني مش بيعينك.. مش بيرد.. ومرتاح أكتر في الملاهي اللي معيشهالك.. يبقى ساعتها افهم إن هو متلذذ بإنه بيأثر فيك بالشكل ده.. مبسوط إنه قادر يأثر عليك.. قادر يبقى سبب سعادتك وتعاستك..

قلوب عندهم مشكلة في إنهم يملوا نفسهم باستثمارهم فيها.. فبيتملوا على حساب تحكمهم وسيطرتهم في شعور غيرهم بيهم.. شعورهم إنهم بيتحكموا إمتى تقربوا وإمتى تبعدوا بيملاهم وبيحسسهم باستقرار نفسي..

للأسف الشخص اللي كده معندوش مشكلة في اللي بيعمله.. فمتتوقعش منه إنه يفهمك.. هو مرتاح كده.. بيتملي كده بشكل لا واعي واللي بيحركه استمتاعه الكتير في سلوكه.. إيه اللي يخليه يتغير؟

لكن في إيديك إنك تكسر الحلقة المفرغة.. متفضلش عايش بس رد فعل ليهم..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



اظبط علاقـــة

علاقة زي دي عشان تتظبط... لو اتظبطت، محتاجة منك إنك تبقى المُبادر.. تبقى قوي كفاية إنك تقرب وقت ما أنت كمان تحتاج وتبعد لما تبقى عندك مسؤولياتك.. وعندك باقي الدواير ومحتاج تتوازن..

ولما تقرب أوي.. متلزقش!

متنبسطش أوي من دفا القرب.. وحاول إنك متتوقعش الاستمرار..

خليك طبيعي لما تحس بحاجة قولها واعملها.. وضح ليهم شخصيتك وأفكارك.. قول احتياجاتك..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



الكون لا يدور حولهم فقط..

فاللي عايزك بيبدأ غصب عنه ينصاع إن العلاقة مش بس بتلف حواليه.. بدأ يستوعب إن فيه آخر.. فتبدأ العلاقة ترجع صحية.. لأن بتعاملك الصح علمته ازاي يتعامل معاك.. بالذات إنك مش قاعد بتلوم وتعاتب وهو للأسف مش مدرك للمعاني اللي بتتكلم بيها.. الصح إنك تظبط له التعامل بإنك تبقى مراية لنفس شكل تصرفاته..

ومع الوقت، ابدأ وضّح في كل تصرف يضايقك إنك اتضايقت.. بشكل فعَّال مفيهوش معاني سلبية وبمنتهى الوضوح والموضوعية بتطلب احتياجاتك..

الوضوح بينجي العلاقات.. بيقرب بينكم المسافات.. فلو العلاقة فيها عشم عالي وقرب.. ولسه متعرضة للزحلقة كل شوية.. ده شيء متعب.. مطلوب منك تحطهم في دايرة المعارف.. ما هو مش كل واحد في حياتك قربت له هيفضل ليك قريب.. اللي بيكملوا بقرب دول اللي بيبذلوا زيك في بناء العلاقة..

لكن اللي بيقرب بس وقت ما يحس بإنه عايز يستمتع.. لو ده مناسب معاك.. يبقى خليه في دايرة المعارف اللي تحب تستمتع معاهم وبس.. متحملش علاقتك بيه معاني أكتر من كده أبدًا.. تغيير زاوية نظرتك ليه هيساعدك كتير تخفف وجعك..

وطبعًا عشان تنقل نفسك من توقعك ليهم في دايرة لدايرة بيكون مش سهل.. بيكون برضه فيه وجع غصب عنك.. لأنك كنت تتمنى قربهم.. تتمنى استقرارك معاهم.. بتحبهم!

فعشان كده بتسمح لنفسك تتنفس.. حقك تتوجع.. وأنت بتقلل توقعاتك منهم.. بس معلش الوجع هو بس اللي بيعلمنا نتعامل ازاي بشكل صح في علاقاتنا.. بيحدد الناس في دواير صحية.. تخلي حياتنا متوازنة مفيهاش غموض يتعب ويعطل..

الغموض الزايد ده هيخليك متشتت.. ومش قادر تحدد تتصرف ازاي.. فتفضل بس بتلف في عالمهم.. وتفقد نفسك شوية بشوية.. من كتر ما تحس إنك دخلت نفق مظلم مالوش أول من آخر!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞


فريق
متميزون
E-BOOK

الغموض

خوف وقلق يدمِّران سلامك الداخلي.. ولا تستطيع الفرار..

كلما حاولت أن ترى الطريق يتغشاك الظلام فتفقد الرؤية..

الواحد بيحس بتهديد نفسي رهيب لما بيبقى مش قادر يفهم اللي قدامه بيفكر وبيحس بإيه.. ولا ليه مش بيتكلم ويتواصل ويشرح اللي جواه!

تحس إنك عايش فيلم من الغموض غير المُبرر غير إنه يقلقك.. ويخلي إحساسك عالي بالخطر..

حاسس إنه بيبعد.. حاسس إنك هتفقده.. حاسس إن علاقتكم بتنتهي..

تحس إنك تعرفه أوي.. وبرضه تحس إنك متعرفوش..

تحس إنك قريب ليه أوي.. وفي الوقت نفسه تحس إنه بعيد.. وإنه حلم وأنت بس اللي مصدقه!

يوم ما يكلمك.. يسيب لك كلمة واحدة مُبهمة تفضل تخليك تتشقلب في معاني تفزعك وتعطل طريقك في الحياة..

تطلب منه يوضح لك.. يسيبك من غير توضيح!

تطلب منه يطمنك.. يبص لك ويغيّر الموضوع..

قلقك جواك عمال يتكوّم.. لغاية ما يقلب معاك بفزع.. علاقتك معاه بتخليك مُستنزف في معارك غامضة بسبب الغموض الشديد اللي محاوطك بيه..

ومن شدة وجعك، تحس العلاقة اتحولت لمجرد سراب من الوعد بالراحة والسعادة.. أنت مش قادر تفهم أنت مُنتظر إيه.. وليه بتلف في نفس الوجع.. ليه مش بتقف وقفة تريَّحك وتنهي الموضوع!

ولا كأنك أسير حبهم.. أسير احتياجك لوجودهم.. أسير من شدة ما لمست روحهم من جُوَّه فحبتهم.. فمش قادر تبعدهم عن الطريق..

تفضل مستحمل.. مرة تتخانق.. ومرة تعذر.. مرة توضح وتبين.. ومرة ترجع تتغافل.. يمكن!!

أصبح الظلام يستنزفك.. ولم تعد تجد مخرجًا للنور.

والحقيقة أنت حياتك بقت عبارة عن كم تساؤلات مبتخلصش.. وكل شوية تلاقي تساؤل جديد بيقضي على نفسيتك وراحة بالك.. ومش قادر تحكم أنت إيه بالنسبة لهم..

لو كل ده مكنش إشارة ألم.. إشارة خطر واضحة ليك إن دي علاقة مرهقة..
يبقى أنت اللي هتبقى اخترت تؤذي نفسك بإيديك..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



درجة الغموض الطبيعي

الوضوح في العلاقات هو السبيل عشان يحصل تقارُب بين اتنين شخصياتهم مختلفة.. كتر غياب المعلومة عن الأفكار والمشاعر اللي بيحسوها.. تخلي العلاقة عايمة جدًّا.. مش مسنودة على شيء قوي.

الطبيعي إن فيه جزء من الغموض بيبقى موجود في العلاقات بسبب إن كل إنسان مشغول بحياته.. فبيبقى جزء خفي من حياة الآخر غامض بتحب تدور عليه وتكتشفه.. ده بيساعد في تجديد الشغف بينكم.. إن كل فترة يبقى فيه جديد بتحاول تفهمه.. جديد بتحاول تعرفه عنه.. جديد بتكتشفه..

وعشان كده فيه ناس بتعرف تحتفظ بتجديد الشغف في علاقتها بإنهم محافظين على المسافات.. عارفين إن التُقل صنعة.. فبيتقلوا بس عشان تفضل شغوف بيهم.. بيلاعبوك بس بشكل مش موجع.. بشكل يخلي العلاقة فيها شغف وتجديد.. لأن برضه مينفعش نفضل مدلوقين مع أصحابنا.. لازقين لهم على طول.. بنحكي كل حاجة.. فتحول نفسك لدايرة أمان كاملة تخليهم يزهدوا فيك.. البني آدم بطبعه بيزهق.. العلاقة المملة اللي مفيهاش أي أحداث تخليه يفكر ولو بشكل بسيط إنه محتاج يستثمر عشان يحافظ على وجودك..

المفترض إنه طبيعي جدًّا لما تكون محافظ على إنك تملى نفسك([1]) أول بأول.. ده هيخليك بشكل طبيعي مش مُفتعل.. مشغول بنفسك وإدارة حياتك وبباقي دوايرك.. فيتحقق عنصر التشويق بشكل طبيعي..

لأن مع الحياة والوقت هتتغير وهتبعد عشان تخلص مسؤولياتك وتقرب.. وكله بشكل طبيعي بسبب إنك إنسان مش فاضي لعلاقة واحدة وبس.. وده الشكل الصحي جدًّا والمتوازن بين الغموض والوضوح.. بيتخلق لوحده بس لما تتوازن وتنشغل بإدارتك لذاتك..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



درجات الغموض

الغموض ممكن يكون درجات.. فيه درجة ممكن تهدد كيان العلاقة اللي مبني على الوضوح.. بس هو غموضه جزء من شخصيته.. طبعه كده.. بيرتاح لما يبقى كلامه قليل.. وميحكيش كتير عن نفسه.. مبيظهرش أفكاره.. مبيطلبش طلباته وتكاد تكون مش مستوعب احتياجاته..

خطر الغموض اللي بالشكل ده إنه بيهدد أمانك.. أنت مش قادر تدرك هو محتاج إيه.. فبالتالي أنت ممكن تكون مش مريَّحه وهو مش بيتكلم! معندوش الاستيعاب إن قلة كلامه خطر..

التواصل هو الذي يُريح العلاقات ويجعلها آمنة من تقلبات الاحتياجات ومتغيرات الحياة.

والمشكلة الأكبر إنك ممكن ترتاح أصلًا بغموضه.. تحسه شخص مريح.. معندوش طلبات.. ولا عنده اعتراضات كتير.. ومع الوقت تكتشف إن العلاقة بينكم دبلت أوي.. وإن المساحة وسعت أوي.. أكتر ما ممكن تتصلح.. بقيتوا اتنين منفصلين تمامًا.. لأن بمجرد ما بريق البدايات بينتهي.. كل واحد فيكو بتاخده الحياة.. فحقيقي ممكن العلاقة تنتهي من سكات..

عشان كده التواصل يبقى فعَّال في العلاقات.. التوضيح والبيان.. التعبير عن الاحتياجات.. التقارب في الأفكار.. نتكلم مع بعض ونعرض أفكارنا ومنخفش نختلف.. الاختلاف بيقربنا عشان بيفهمنا بعض أكتر..

فمتسيبوش للغموض.. حاول تتكلم معاه.. حاول تشرح له بوضوح إن لو مفيش بينكم تواصل.. العلاقة ممكن تموت غصب عنكم.. غالبًا همَّ بس بينقصهم مهارة التواصل والتوضيح.. وممكن يتغيروا لما تصرح ليهم بالمشكلة.. فتلاقوا حل وسط يقربكم لبعض..

فيه شكل مختلف للغموض.. اللي هو مجرد قناع بيرتاح فيه.. غالبًا ده شخص اتعلم يحافظ على حدوده بشكل مبالغ فيه.. عشان بيحس بتهديد نفسي لو حد عرف عنه شيء.. الشخص ده بيكون محتاج بس وقت.. وثقة تتبني بالراحة.. عشان يبدأ يثق إنه يتكلم معاك ويحكيلك اللي جواه..

بتقدر تحدد إنها حيلة دفاعية.. لو لقيته لما تحاول توضح له إنك قلقان.. اتضغط وظهر عليه إنه اتضايق.. أو حط حدود خط أحمر كده عشان متفتحش الموضوع تاني.. أي علامة لعدم ارتياح هتظهر.. لأنه حس بتهديد تاني لمحاولتك سبر أغواره..

عشان كده، بالوقت والصبر وتثبيت الثقة، بتبث له أمان يخليه يبدأ يفتح لك أكتر.. المهم إنك تتفهم إنه غصب عنه.. ومتضغطش عليه.. بس في نفس الوقت متسيبش العلاقة يغلفها الغموض.. حاول واحدة واحدة تساعده إنه يتكلم معاك..

هو بس بيستعمل الغموض كوسيلة دفاعية يحمي بيها كيانه من تهديد تطفل البشر.. ومش بيكون قصده يؤذي حد.. بس هو مرتاح أوي إن محدش معاه في أفكاره([2])..

لو شخص في حياتك كده مضطر تكمل معاه.. عندك حل إنك تطالبه يلاقي طريقة يطمنك بيها تريحه.. من غير ما تبقى هددت له الحماية الذاتية المتصوَّرة دي.. وفي نفس الوقت تنصحه يروح لدعم متخصص.. لأن ده غالبًا محتاج تعديل مفاهيم عن طريقة إدارة الحياة.. لأنهم بيعزلوا نفسهم عن الحميمية في العلاقات.. ودي من أهم احتياجات الإنسان مينفعش يعيش من غيرها.. فبيتعبوا أكتر مع مرور الوقت.

اتغيّر ووافق، كان بها.. متغيرش ومضطر تكمل معاه.. ولا بد تعرف تشوف غموضه في حيزه صح.. متاخدوش على نفسك.. افصل من غموضه وطمن نفسك..

عشان نفسك بتحس بتهديد.. ابدأ كلم نفسك برسايل تأكد لك إن مفيش في إيدك حاجة تعملها.. وإن اللي عايز يتكلم بيتكلم مش محتاج منك ضغوط.. وابدأ ثبت رؤيتك لذاتك.. واستثمر في نفسك واملاها كويس([3]).. واستثمر في العلاقة بأنك تزود من جرعات الحب غير المشروط([4])..

غالبًا العلاقة دي لو فيها خير.. لو الإنسان ده بس مجروح.. وخايف من جواه.. جرعات الإيمان والثقة اللي هتبثها في العلاقة.. هتخليه يتخلى مع الوقت عن حذره ويبدأ يسمح لك بالقرب والتواصل الواضح..

المهم إنك تعرف تدير قلقك.. تعرف تدير خوفك عليه.. تعرف إمتى تقول لنفسك كفاية محاولة في التدخل في اختياراته لنفسه ولحياته.. كل واحد مسؤول عن إدارة مشاعره.. لما حد بيزود جرعة الغموض ويرفض يوضح.. خلاص تطمن نفسك إن ده مش بإيدك.. وإن دي مسؤوليتهم في إدارة نفسهم.. لو مطلبوش مساعدة متفضلش موجود وبتلح على إنك تساعد.. سيب مساحة.. طمن نفسك كده إن مفيش حاجة ممكن تعملها.. وانهم عليهم إدارة نفسهم..

كل طرف في العلاقة مسؤول عن إدارة مشاعره.. تعلَّم متى تتوقف وتنسحب لتنجو.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞


فريق
متميزون
E-BOOK

الفيلم

فيه غموض بقى من نوع مختلف..

معيِّشك فيلم من الإثارة.. في الأول ممكن يكون جذاب ويشدك.. بس دوام استمراره بعد ما علاقتكم استقرت بتخليك حاسس إنك بتلف في دوامة.. مش عارف تنقذ نفسك منها.. فهتغرق في الآخر فيها..

فيه ناس عرفت إن طريقة الغموض بتساعدها تعزز مكانتها عن الطرف التاني.. فلوجود نواقص كتير جواهم مش بيعرفوا يتعاملوا معاها بشكل صحي.. مش بيملوا نفسهم.. فيبدأوا يستمدوا شعورهم بالأهمية والقيمة من إنهم يلاعبوك بالغموض.. بشكل لا واعي..

هو بيغذي أوي شعورهم بالذات إنك تبقى قلقان وملهوف.. همَّ من جواهم بيحسوا بأهميتهم لما تدمنهم.. فبنفس طريقة شغف البدايات في الرسايل المتناقضة بيقربوا.. ويرجعوا يبعدوا.. بس المرة دي القرب والبعد في التصارح والحكي وإنهم يشاركوك حياتهم بتفاصيلها.. تلاقيك مع الوقت لفيت حواليهم وده بالظبط اللي عايزينه عشان يحسوا بقيمتهم في العلاقة..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



ازاي أعرف؟

هتقدر تعرف لو الشخص بيلاعبك كده.. لو لقيته كل ما يلاقيك اتضايقت رجع تاني يهتم.. رجع تاني يحكيلك.. وكأنه بيديك الجرعة بالظبط عشان تآمن وتقرب.. ويرجع تاني للغموض.. فتتشد أكتر!

أول العلاقة بيكون جرعة من التوضيح عن نفسهم وأفكارهم ومشاعرهم عشان ترتبط بيهم.. وبعدين يبدأ الغموض يزيد واحدة واحدة لغاية ما يبلع علاقتكم.. ويرجعوا يكسروا الغموض عشان يجددوا شغفك بيهم بس..

إدمانك ليهم وإنك تبقى تحت سيطرتهم هو ده بالظبط اللي هما بيحبوه وعايزينه..

بيرتاحوا لما يحسوا باهتمامك واستمرار شعورك بالخطر.. وانهم بيحسوا إن دي الحاجة اللي هتخليك تفضل موجود.. ومتمشيش!

البعض لا يجد سعادته.. سوى في استنزاف سعادتك دون وعي أو تقدير.

اللي بنقوله هنا مش مجرد طبع ولا قلة مهارة في التواصل.. مش مجرد بير بس غميق.. لا، ده نفق مظلم.. متبقاش شايف أبدًا نهاية الطريق..

والعلاقات محتاجة نور.. عشان تقدر تنمو وتزدهر.. وتقوى..

الضلمة بتعطل التقارب والوجود..

لكن النفق المظلم اللي معانا هنا.. كل ما تطلب منه نور.. يضلمها في وشك أكتر بالسكوت!

كل ما تطالبه بالوضوح.. غموضه بيزيد أكتر..

ساعتها.. أنت تفهم إن دي علاقة مرهقة.. وباستمرارها هتكون مؤذية!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



ليه كده؟ أتصرف ازاي؟

للأسف النوعيات دي من التصرفات بتساعدهم يحسوا بقيمتهم وأهميتهم بشكل سلبي عن طريق الاقتيات على انفعالاتك.. على اهتمامك بيهم.. وكل ما بيزودوا الغموض بيديهم إحساس بسيطرة أكبر في حماية ذاتهم وتزويدها بالشعور بالأهمية والحب..

عشان كده أنت محتاج تدرك لما الغموض يزيد ويرفضوا التوضيح، إنك تحددهم في دايرة أبعد في عقلك.. تشيلهم من حيز اهتمامك.. مينفعش تفضل متخيِّل إن دي علاقة بتغذي جواك الأمان.. والراحة..

ممكن تكتفي بيهم في معاني الاستمتاع.. في معاني تجمعكم يقدروا يقوموا بيها.. من غير ما تتأذّى بجوانبهم المظلمة..

اللي هو اعرفهم من بعيد لبعيد.. مش يبقوا جُوَّه حياتك.. جُوَّه اهتماماتك.. متتخيلش إنهم سندك وقت ضعفك.. حطهم في مكانهم جواك صح.. فتستمتع باللي فيهم جميل.. وتبعد عن أذاهم..

لو فضلت تزوِّد الاهتمام وهمَّ في غموضهم.. أنت كده بتغذي في التصرف السلبي.. فبيزيدوه..

اديهم مساحة.. بعد ما حاولت مرتين تلاتة الوضوح..

واتأكد.. إن لو أنت مهم فعلًا في حياتهم.. هيقربوا هما ليك.. زي ما بالظبط لما عملوا في أول علاقتك بيهم..

لو محاولوش يقربوا.. محاولوش يرجّعوا جرعة الاهتمام ويحافظوا على الوجود والبيان بشكل صحي يطمنك.. يبقى خلاص.. أنت عملت اللي عليك في استثمارك في العلاقة.. دلوقت المهم إنك تعيش براحة.. مش مطلوب تعيش في كل التساؤلات دي.. فنزّلهم من محور اهتمامك.. ولو عايشين معاك.. متخليش اختيارهم ده يوجعك.. سيبهم براحتهم.. والوقت بس يا بيقربكم.. يا بيبعد المسافات..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



عِد الجمايل

أثقلتني..

أنت لا تُعينني أن أؤدي لصنيعك ما يستوفي الشكرا

أتعبتني بكثرة عطاء لا أطيق له ردّا..

عمرك جرَّبت تبقى حوالين إنسان ظاهره معطاء وجميل وبيريحك وتلاقي جواك شعور باستياء مش مفهوم؟

كل ما يزود تصرفاته في راحتك.. كل ما تحس بجبل على قلبك.. كأن كل تصرف بيقوم بيه حقيقته لوم وإنك تتحط في موقف سلبي.. إنه بيعملك.. إنه بيريحك.. وأنت بقى دورك إيه؟

همَّ بيدوك.. وأنت حاسس إن جواهم مشاعر لوم إنك بتاخد.. أو مشاعر علوّ إنهم بيدوك..

بتحس بيها بشكل غريب.. بتبدأ توصلك على شكل تهديد لذاتك أنت.. وتبدأ تتوتر عشان تدافع عن نفسك.. بتبقى حاسس اللي هو محدش قالكم تدوا والله..

بتحس بضغط نفسي شديد عشان محطوط في ركن مثلًا الأناني.. اللي مش مقدر أبدًا عطاءهم..

أو تبدأ الضغوط تزيد إنك مش قادر توفي حقوق اتحطت عليك بسبب فاتورة عالية من عطاء مطلبتوش..

أحببني كما أريد.. ليس كما تريد فقط!

المشكلة إنك حاسس إنك متغرق بالعطاء.. محاصر بيه.. بشكل مبالغ فيه..

وغالبًا اللي بيخلي الإحساس بالعبء النفسي يتولد جواك إن عطاءهم ليك في أمور أنت مش محتاجها.. فعشان كده بتحس إنه مش بيعمل كده ليك، ده ليهم..

بتبقى عايز تقول: طب أنا مطلبتش، طب أنا مش عايز ده، وفي نفس الوقت هو أكيد محدش يكره إن حد يديه.. بس الإحساس اللي جواك بيخليك مخنوق.. وكأن عليك دين بالظبط!

وبتبقى ما بين إحساسك بالذنب.. وإحساسك إنهم في الآخر مش بيؤذوك.. المفترض بيساعدوك..

بس مينفعش تهمل إحساسك ده.. مينفعش تكتمه وتتجاهله.. هو متولّد بسبب معنى معين حسيته.. فمحتاج تتعامل معاه وتديره بشكل ميخليكش حاسس إنهم بيحملوك جميل.. وكل ما يدوك تحس إنك بتعد الجمايل!

والمشكلة إنك صعب تبقى واضح وتتكلم في الموضوع ده لأن ظاهريًّا بيتصرفوا بشكل معطاء.. وهيبقى شكلك بتطعن في نوايا وخلاص..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



طب وبعدين؟

طيب لو افترضنا إن فعلًا دي حقيقة.. هما بيدوك بمنتهى الصدق.. بمنتهى الحب.. مش عايزين حاجة في المقابل.. طب لو ده حقيقي ليه بتحس بعبء كده؟ يمكن عشان أنت مبتحبش حد يجاملك؟ يمكن مش متعود حد يخدمك؟ حد يساعدك؟

عشان كده مهم جدًّا إنك تتعامل مع إحساسك بطرق مختلفة من جميع المحاور..

يصبح عطاؤهم منفرًا لك عندما تجد له فاتورة مؤجلة أنت مُطالَب بتسديدها!





اتعامل مع إحساسك صح

حاول تغير جواك المعنى وتحسن فيهم الظن حتى لو مش مرتاح.. أنت متضايق عشان مش حابب تحس بعبء إنك ترد جميل مش في استطاعتك.. فيبقى محور تركيزك على نفسك وإحساسك مش على هما بيعملوا كده ليه وإيه اللي ورا تصرفهم.. ده أسلم لقلبك.. ونحاول نبعد عن افتراض إنهم قاصدين يعملوا كده عشان يشيِّلوك جميلة..

الحقيقة إنك أكتر شيء بيخليك تستغرب إن فيه ناس تانية لما فعلًا بتخدمك أي خدمة بتحس بشكر وراحة حقيقية.. طب إيه الفرق؟

الفرق ممكن يكون في صدق العطاء عندهم اللي بيتأكد لك لما تيجي لقطة إنك مطالب ترجعه وترده يا إما تبقى خاين وندل... إلخ.. لكن لو مش بيطالبوك برد العطاء بشكل يعجزك يبقى تدير شعورك من جواك أنت وتغير معنى تلقيك لعطاءهم وتفهم إن دي طريقتهم في الحب والوجود ليك..

فلما يبدأ يظهر عليهم الخذلان إنك مبتردش العطاء بالشكل اللي متصورينه.. أصبح إحساسك بأن اللي بيديهولك عبء نفسي مفهوم دلوقت لأنك بقيت مطالب برد جميل مطلبتوش..

في ناس لما بتعمل العطاء.. بيكون جواها مشاعر إثبات الذات في تصرفاتهم.. بيبقوا بشكل لا واعي بيرسموا ذاتهم عن طريق اللي بيعملوه لغيرهم.. وكأنهم بيحسوا بس بقيمتهم لما هما اللي يعملوا وأنت لأ!!

كسلك.. تباطؤك.. عدم استطاعتك قدام مجهودهم هو اللي بيخليهم ينوروا للأسف داخليًّا.. عشان كده بيدوك في محاور أنت مش طالبها.. هما شايفين بيعرفوا يعملوها كويس.. عشان كده بتحس بتهديد لنفسك في كل تصرف ليهم معاك..

البعض يصنع لذاته أهمية عن طريق مساعدة الآخرين، لكنهم يحيدون قليلًا عن الطريق وتصير مساعدتهم عبئًا عندما يشيرون إلى جودة صنيعهم طوال الوقت..

لو أنت بدأت تحس بإحراج من كتر الجمايل.. اطلب منهم بوضوح إنك مش عايز تتعبهم.. وإنك بتتكسف من كتر العطاء.. بحيث إنك تساعدهم يفهموا شخصيتك.. بلغهم إنك لو محتاج حاجة هتطلب بوضوح تام.. عشان تسهّل عليك وعليهم..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞


فريق
متميزون
E-BOOK

اشكرهم وبس

فيه طريقة تانية تساعدك في تجويد علاقتك بالشخصيات([5]) اللي بتأكد لنفسها إحساسها بذاتها عن طريق العطاء.. بإنك تبقى مستوعب أهمية عطاءهم ليهم.. فتحسسهم بأهمية عطاءهم ليك.. ويبقى ده تقدير كافي جدًّا لذواتهم.. بحيث إنك تبقى اتعاملت مع الدافع اللي وراء عطاءهم بشكل يملاهم ويريحهم وفي نفس الوقت بطلت تحس بتأنيب ضمير أو تحسس نفسك بإنك مطالب برد الجميل.. بشكل أنت متقدرش

عليه..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



مش مضطر تدفع!

عشان كده نقول خلينا صادقين في تصرفاتنا.. بلاش نحمِّل الناس فواتير إحساسنا.. أوجع شيء إنك تقرر إنك ترد العطاء.. ومع الوقت بناءً على اختيارك تحس إنهم بقوا عبء عليك.. فتبدأ تلومهم بشكل مش مرئي.. فتتحول العلاقة لحقل ألغام..

أنت أصلًا مش مطالب تمامًا إنك ترد الجمايل.. هما مسؤولين عن مشاعرهم.. مسؤولين إنهم لو قرروا يدوك يكتفوا بتقديرك لما أخدت ويديروا جواهم مشاعرهم من غير تحميلك معاني عطاءهم.. كده مبقاش عطاء.. كده بقى دين.. بس للأسف أنت مطلبتوش.. هما قرروه بالنيابة عنك.. فساعتها متحملش نفسك فوق طاقتك.. فُكّك من شعورك بالذنب.. كل واحد بيختار قراراته.

وبالنسبة لك..

ادي لما تبقى قادر..

ادي بحب من غير انتظار مقابل..

ادي ابتغاء مرضات ربنا..

بس اوعى تدي عشان أخدت عشان تخفف تأنيب الضمير.. لأنه بيحمل جواك معاني الاستياء والشعور بالتهديد.. والأعباء النفسية بتزيد..

لما بندي واجب.. بنتحس جدًّا.. ولأن كل نواقص ذاتك بتقتات على عطاءك المشروط بعطاءهم.. وبتربي استياء صعب الكلام فيه بين الاتنين.. والفجوة تكبر..

لأنك اتحولت لنسخة من أفعالهم.. بقيت بتدي عشان يتشاف إنك بتدي وتبقى عملت اللي عليك!

حرروا عطاءكم من رؤية النفس عشان متتحولش العلاقات لعلاقات مرهقة مستنزفة.. العلاقات الصحية بتقوم على رؤية نفسك مع رؤية غيرك في نفس المعادلة بشكل يرضيكم انتو الاتنين..

وحتى لما الواحد بييجي على نفسه.. بييجي على نفسه وهو مليان.. فبيكون شبعان.. مش بيتملي قدام عطاؤه بمشاعر سلبية تدمره وتدمر اللي قصاده..

لما تلاقي كفة الميزان بتعلى ناحيتك.. عشان مصلحتك أنت.. ساعتها صدقني أي فعل بتعمله مغلف بمعنى حب هيبقى جواه مشاعر سلبية بتتحس عند الطرف التاني.. فمش هتقربكم، هتبعدكم أكتر..

اصدق في تصرفاتك.. عشان تحس بحلاوة علاقاتك!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



الغيرة

وكم تألموا..

مشاعر مرهقة استنزفت قلوبهم..

حين وجدوا مكانتهم يتشارك فيها آخرون..

لقد فقدوا معاني القرب والاحتواء..

صاروا مثل الجميع.. دون تمييز.

فيه ناس الحب بالنسبة لها يعني أنت بتاعي وبس!

بتحبك تلف حواليك وأنت تلف حواليها.. تشاركك تفاصيل يومك..

بيحبوا يعرفوا كل حاجة في حياتك.. ويبقوا أولوية على قائمة انشغالك..

ومش بيستحملوا تعاملك مع حد غيرهم.. ولا يقدروا يتقبلوا اهتمامك بشخص آخر!

أصل من وجهة نظرهم الغيرة بهارات الحُب..

هما متصورين إن كل ما بيحسوا بغيرة عليك بيبينولك مدى اهتمامهم وحبهم..

بس الحقيقة الغيرة بتوصَّل الإنسان إنه يحس بتهديد نفسي وإن مالوش مساحة يتحرك فيها ولا يتنفس..

الغيرة مش شعور.. الغيرة قرار اتاخد في عقلك بناء على معاني ادتها للموقف من وجهة نظرك.. الإنسان لما بيغير فده معناه إنه حاسس بتهديد شديد وبيحركه الغضب الشديد.. إحساس بالتهديد عشان حد اقترب من ملكية له.. يعني أنت بقيت ملكه!!

ومن هنا تيجي المشكلة.. هو إحنا بنتملك بعض؟

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



الخطر

إمتى بنحس إن الغيرة إشارة خطر؟ لما تخرج من حيز التعبير عن الحب.. لحيز الاستحواذ كل ما يظهر طرف آخر في الصورة..

ممكن يبقى طبيعي الشعور ببعض التهديد لما يحصل تقارب لحد بيحبوه.. لكن اللي مش طبيعي إنهم يفضلوا محبوسين في معاني الغيرة.. والعلاقة توصل لمرحلة عالية من التهديد عشان مش عارفين يستحوذوا عليك بشكل يطمنهم..

الغيرة تُشعرك بتهديد.. تُشعرك بقيود.. تدفعك للهروب.

تبدأ الغيرة تاخد حيز مش طبيعي لما تقلب لمرحلة التملك.. وده بيظهر في شكل الغضب الشديد.. الخناق الرهيب.. الخصام.. والعقاب.. كل ده مؤشر إن الشخص بيعاملك إنك من ممتلكاته.. وكده خرجنا من حيز العلاقة الصحية لحيز العلاقة المرهقة.. وساعات بتبقى

مؤذية..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



ليه بنغير؟

لما يكون الإنسان بيملى نفسه بنفسه بشكل يشبعه على طول.. ده بيخليه أقل عُرضة إنه يتعرض لشعور الغيرة.. لأن الغيرة زي ما قلنا ممكن تكون بسبب الشعور بالحرمان من شيء تملكه.. أو ممكن تكون خوف شديد من فقد العلاقة فمعناه إنسان مش مطمن لمكانه في العلاقة معاك ومش حاسس بأمان..

وممكن يكون باطنه تهديد للذات.. حد مش حاسس بقيمته.. فوجود أي شخص تاني في الصورة بيهدده جدًّا فبيحس باحتياج شديد لتثبيت قيمته.. بس للأسف بدل ما بيثبتها من جواه.. بيثبتها بإنه يفرض على غيره إنه يبقى موجود لوحده في الصورة!!

لو أنت...

فلو أنت اللي بتحس بغيرة شديدة.. محتاج تقف مع نفسك وقفة.. ممكن تكون مش بتعبر عن غيرتك.. بس هي جواك.. بتخنقك.. بتقضي على سلامك النفسي..

وجودها جواك دلالة على إنك محتاج تثبت نفسك بشكل قوي.. تعرف قيمتك.. تعرف إن مفيش حد ممكن يستبدلك أبدًا.. لأن ليك بصمة مُنفردة في أي علاقة..

المشكلة إننا لما بنحس إننا ممكن نستبدل بنتعامل بشكل يفتقر للثقة.. وده بيظهر في أسلوبنا على شكل توتر.. قلق شديد.. وشعور إننا مش كفاية!!

فبالتالي اللي قدامنا فعلًا بيحس بإحساسك.. بيحسك مش كفاية!!

أصل لو أنت مش واثق في نفسك ليه متخيِّل إن الآخر هيثق فيك إنك هتكفيه في العلاقة؟

إدراكك إنك مميز.. استثنائي.. يملؤك ثقة بأنه لن يستطيع الآخرون استبدالك.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



إيه اللي بيشدك في الناس؟

هتلاقي نفسك بتتشد للشخص المُكتفي بنفسه.. الشخص اللي تحسه واثق في نفسه وفي قدراته.. بيظهر على طريقة حركته وكلامه..

تلاقيه لما تتعامل معاه موزون في ميزان القرب والبعد.. متوازن في إدارة حياته فده بيديه ثقة كبيرة إنه يقدر يعيش بالناس أو لوحده.. شخص عارف قيمته كويس.. عارف قدراته كويس.. وعارف يدير دواير حياته بشكل يسعده..

فلما بتجيله مشاعر تهديد لأن ده شيء طبيعي إنه يحس بيها.. كل المعاني اللي عايش بيها من امتلاء جواه وقدرة على الحياة باستغناء بتثبته تاني.. فيطمن..

فالغيرة تفضل في مستواها الطبيعي.. اللي هو تشعر الآخر بتميز مكانته عندك.. بس متحسسوش بشدة افتقارك واحتياجك ليه فيحس بتهديد لمساحته الشخصية!

الغيرة لو سيبناها كمُعبّر عن الحب.. هتنمو معاها مشاعر عدم الثقة بشكل يهدد العلاقة ووجودكم مع بعض..

ولو حتى في أول إظهارها الطرف التاني كان بينبسط.. لو حس إنها عدت درجة إنك بتحبه وبتحسسه بالتميز.. لدرجة إنك بتخنقه وبتتحكم في حياته وبتسيطر على معارفه هيحس بلا شك باختناق شديد.. وتبدأ العلاقة بينكم يبقى فييها شد كتير وممكن مع الوقت تدبل!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



لو الغيرة عليك...

١. أكد له مكانته عندك المميزة:

الغيرة شعور بتهديد نفسي.. كتير بيكون حله إنك تساعد الآخر إنه يعرف مكانته عندك..

ممكن ده يكون إشارة على عدم شعوره بالأمان في العلاقة..

ممكن تكون بتعكس له إحساس إنك مستغني لدرجة سلبية بتحسسه بعدم أمان..

من مسؤوليتك في العلاقة إنك تثبت قيمة الآخر فيها عندك..

توريه الجزء اللي بيملاه في حياتك ومحدش يقدر أبدا يملاه غيرهم.. تفهّمه إنه متميز ومختلف في عينيك.. ده كفيل إنه يهدي الشعور بالغيرة.. ويخليها في معدلها الصحي.

٢. خليك واضح لما الغيرة تزيد عن حدها:

لو الغيرة مستمرة بشكل مانعك تعيش حياتك بشكل يريحك ويريحهم.. مهم تتواصل معاهم بشكل صحي.. تشرح لهم إحساسك..

تأكد لهم مكانتهم وأهميتهم اللي محدش بيملاها غيرهم زي ما قلنا في أول نقطة.. وتثبت ليهم معنى إنك محتاج مساحة وهما محتاجين يشتغلوا شوية على تطمين نفسهم وعدم بناء سيناريوهات على افتراضات جواهم إنك ممكن تبعد عنهم عشان فيه حد تاني في حياتك مثلًا..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



إشارة آمان

فلما نعرف نتعامل مع الغيرة على إنها إشارة بتخلينا نأكد لبعض معاني الأمان.. نأكد لبعض أهمية المساحات والحرية في العلاقات مع عدم التعدي على الحقوق.. بتخلي العلاقة تقرب وتقوى..

الطبيعي إنك مش عايش بس لشخص واحد.. من واحنا صغيرين كنا بنتعرض للغيرة بسبب قلة نضوجنا وشعورنا باحتياج تثبيت ذواتنا عند أهلنا..

الأب والأم حبهم بيسع أكتر من طفل.. كل طفل بياخد حيز معين من الحب والإعجاب والاهتمام.. كل واحد بيتحب بشكل خاص بانفراده وتميزه عندهم..

بس الأطفال بيحسوا بالتهديد ويعبروا بيه بشكل غيرة غاضبة.. وده بيبقى شيء كويس جدًّا.. عشان منه بتقدر تثبت لهم معاني التميز والاختلاف والتنوع.. فتبقى ظبطت منظورهم في معاني مريضة بتتلبس للغيرة..

يبدأوا ينضجوا على مدار الوقت وبمداومة التطمين والتأكيد المستمر لمكانتهم عند الأهل.. قدرتهم على استيعاب وجود حد تاني في حيز اهتمام ماما وبابا من غير ما يحصل تأثر سلبي هيزيد من غير أي انعكاس على ثقتهم في نفسهم.. وبكده معاني الحب تنضج بشكل صحي مفيهوش استحواذ ولا تملك..

وكالعادة مش الكل نضجت عنده معاني الحب بشكل صحي..

فده اللي بتحتاج تثبته لنفسك جواك لو اكتشفت إنك بتحمل معاني غيرة سلبية عشان حاسس بالتهديد.. وبتأكيد مكانة الآخر عندك هتساعد كمان غيرك ميحسش هو بالتهديد!

لكن عمر ما بيكون الحل زيادة الاهتمام.. ده بيمرض المنظور أكتر وبيعلي الاحتياج للتملك!

ولا بيكون الحل بالغضب إنك خانقني وتاعبني.. ده بيكسر الآخر أكتر وبيزود عدم ثقته في نفسه معاك في العلاقة..

ولا الحل إنك تتجاهل وتفرح باهتمامهم اللي على شكل غيرة.. فتسيب التاني قلبه بيمرض.. لغاية ما يبدأ يتعبك في العلاقة فتبدأ تضايق.. وساعتها تبقى حاسس إنه لوحده اللي غلطان..

العلاقات من أجمل ما فيها إنها بتبقى مراية تورينا عيوبنا اللي بنشوفها بس لما بنحتك مع الآخرين.. فبنتعلم كتير عن نفسنا.. وبتبقى محطة ممتازة لإعادة امتلاء النفس وتثبيت المفاهيم اللي تعيشنا مرتاحين..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞


فريق
متميزون
E-BOOK

سوء الظن

هم لم يسيئوا بك الظن..

هم زهدوا في الرغبة في الفهم..

فالأولى معبرة عن اهتزاز الثقة..

والأخرى تعكس أن وجودك عندهم.. عدم!

أسوأ شيء إنك تتعامل مع شخص من منطلق عشم وإنكم تعرفوا بعض كويس.. تعرفوا بعض لدرجة تخلي للعلاقة قدسية الأمان والمساحة للخطأ والغفران..

بتبقى متخيل إن العلاقة بينكم ليها شعور آخر.. وبعدين تخبط في الواقع وتلاقي كل تصرفاتهم بتعلي الحدود والحواجز..

واللي كنت فاكره إنه عشم بينكم يسمح لمساحة من الخطأ.. مساحة لغشومية تحت الضغط.. يطلع إنه عشم مش في محله.. هو مش حاسس بكده، فكل تصرف منك بعشم بيتشاف بشكل تاني خالص.. وكل تصرف غلط بيكبر جدًّا بشكل يهد من العلاقة..

وجع رهيب إن الواحد يحس إنه في علاقة مش مسموح فيها بالغلط.. وإنك بس مقبول على شرط إنك تتصرف صح..

وده لو أنت أصلًا كنت غلط!

تخيل الوجع الأكبر في إنك تتفهم غلط.. إنهم كمان مش بيدوك مساحة للبيان.. مش بيدوك مساحة للتفسير.. على طول سوء الظن بيك بيحكم علاقتكم.. فيحسسوك إنكم متعرفوش بعض.. في لحظة من غير ما تشعر بقيت غريب.. والعلاقة اللي كنت فاكرها قدسية.. اكتشفت إنها أساطير.. خيال مالوش دعوة بالحقيقة.. الحقيقة إنك سهل أوي تتخون.. من إنهم يحاربوا عشان يفهموا ويكملوا!!

الغلط اللي بنقع فيه لو حد أساء الظن فينا هو الاستمرار في التبرير.. ويبدأ شعور الضحية يمسكنا.. ونبقى حاسين بالجرح الشديد وعدم التصديق.. فنتقوقع بعيد عنهم..

فبعد التبرير.. تبدأ مرحلة الابتعاد.. وفقدان العلاقة بالتدريج..

ظهور العيوب من الآخرين يسمح بنمو العلاقة وتقارب أطرافها، وليس سببا لانهيارها.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞


فريق
متميزون
E-BOOK

سوء الظن.. شطارة؟

العلاقات مبنية على الأمان.. على الثقة.. لما الثقة بتتهز.. العلاقة بتتهد بالبطيء.. وده كله عشان بدل ما ندير سوء التفاهم استسلمنا لمشاعر الجرح أو الغضب لظن سوء ومستنّناش له أي تبرير..

أنت عارف إن من ضمن باكيدج القرب لإنسان: التصادم مع عيوبه؟!

يعني متتخيلش إنك هتعيش بس في المميزات اللي شدتك.. طبيعي إن العيوب تظهر.. وده علامة على مدى القرب اللي وصلت إليه..

فبلاش إنك أما تلقط عيب.. تبروزها له وتحطها في وشه في كل سوء تفاهم أو مشكلة..

عشان كده لو أنت اللي بتحس بسوء الظن في علاقاتك، محتاج وقفة مع نفسك وتبدأ تعدل التفكير.. شايف نفسك كسبت كتير؟ ولا بتخسر كل علاقاتك؟

سوء الظن للأسف بيكون بسبب الشعور بالخوف من الواقع.. كتر خيبات الأمل بتخلي الإنسان معندوش طاقة يفكر ويلتمس لحد أي عذر.. فبتخليه على أقل حركة يحسها غدر..

هو بيدي شعور مزيف بالأمان.. كأنك عملت حسابك واتجهزت للضربة قبل ما تاخدها!!

في ناس بتعتبر سوء الظن نوع من أنواع الذكاء.. والشطارة إنه يقدر يفهم غيره بيفكر في إيه وبيتصرف ليه.. أيًّا كانت الدوافع لسوء الظن من الآخر هو بيهد كل دواعم العلاقة..

هو مش سامح لك تغلط ولا تسيء التصرف.. كل تصرف بتعمله بيديه ألف معنى.. وبيبقى متأكد من ظنه.. محسسك إنه عارفك أكتر من نفسك.. وكأنه مدرك كويس أوي أفكارك ومشاعرك وأنت بتتصرف!

سوء الظن بيضر صاحبه؛ لأنه مش بيسمح له يعيش في علاقة مليانة طمأنينة وأمان.. مفيش حد يحب يفضل حوالين الناس قلقان! مفيش حد يحب يفضل عايش مترقب أحسن يتأذّى.. ومن أقل حركة يحس بخيانة..

الافتراضات والظنون عمرها ما كان محلها أنها تتصدق.. وجودها بيخلي الواحد يعيش في حالة من القلق مستمرة مش بيعرف يوقّفها أبدا.. لأنه حتى مش سامح للطرف التاني إنه يشرح ويوضح.. بيبني على أفكاره وبس..

بيمنع نفسه يحس بعلاقة مكتملة من كل جوانبها.. بيعطل علاقته من أنها تنمو بشكل صحي.. العلاقة بقت مرهقة بشكل رهيب ليه وللآخر..

إشارة خطر رهيبة.. لما تلاقي على طول تخوين.. لما تلاقي وقوف على غلطاتك.. تكبير عيوبك.. لما تحس إن مفيش مساحة لممارسة بشريتك.. صعب تفضل في علاقة مبنية بس على حسن السير والسلوك!

والمشكلة الأكبر لما رؤيتك لنفسك تتهز بسبب رأيهم فيك!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



شوف طرف ثالث:

كل ما سوء الظن يبقى من دايرة أقرب.. من دايرة بتحب تشوف نفسك في عينهم.. طول ما هتحس بوجع رهيب.. وممكن مع الوقت تبدأ تصدقهم.. وتختل رؤيتك لذاتك..

عشان كده مهم جدًّا تثبت رؤيتك لنفسك.. تحس باستقرار جواك إن رأيهم مش لازم يكون معبّر عنك.. تاخد من كلامهم اللي ينفعك وتسيب اللي يضرك..

مش كل رأي.. مش كل ظن بيكون صحيح.. غالبها مبني على افتراضات ناتجة من تجارب الآخر مع الحياة..

عشان كده متاخدش كلام الناس عنك حق يقين.. مهما كانوا قريبين..

اعقل الكلام.. خد رأي حد ثالت متوازن تثق فيه.. عشان تقدر تتحرر من رؤيتهم وتخليها مجرد رأي مش يعبّر عن شخصك أبدا..

لما بتاخد رأي حد ثالث.. ده بيساعدك إن لو فيه نصيحة حتى لو باطنها سوء ظنهم.. تقدر تقوم بيها وتغير من نفسك لأحسن صورة منك.. لكن في نفس الوقت مش عشان في نصيحة تستحق رؤيتها إنهم بسوء الظن يوجعوك..

مفيش حاجة بتبقى في إيدك لو اللي قدامك بيسيء بيك الظن.. غير إنك تحاول وتشرح.. عشان أنت بتحسن الظن إن ممكن يكون حصل تلبيس في الموقف.. فبتبين وتوضح.. وتدي مساحة للي قدامك هو اللي ياخد القرار..





لو لسه مصمم على الأحكام:

المشكلة إن من مواثيق القرب بين اتنين.. الستر على العيوب وعدم إبرازها للتجريح.. واللوم والتأنيب..

حد سمحت له يقرب منك ويشوف ضعفك قبل قوتك.. يروح بدل ما يقول لك على أجمل ما فيك ويعكسها لك.. بيعكس لك غلطاتك.. بيعكس لك اعترافاتك له بالأخطاء والمساوئ..

ده طريق وجع وتجريح.. ازاي حد بيحب أي شخص ويعكس أسوأ ما فيه له؟!

لو فعلًا بيحبك.. كان شاف مبرراتك وفهم أسباب غلطاتك.. كان عرف يحسن الظن في تصرفك.. كان شاف ظروفك.. كان قَدَّر ضغوطك..

وللأسف في عالمنا غالبًا مش هتلاقي بسهولة اللي يقدر يفضل يحبك مهما أخطأت.. ويفضل جنبك مهما اتصرفت غلط.. وهي ديه المواقف اللي بتظهر فعلًا مين بيحبك.. من مين علاقته بك سطحية..

صدقني.. أنت محتاج حد يحبك بعيوبك قبل مميزاتك.. لو فضلت قريّب لشخص واقف على عيوبك وبس.. مع الوقت هتصدق الوحش اللي فيك.. وهيغلب على شخصيتك.. واللي كان ممكن يكون عيب مؤقت.. ممكن بإصراره على عكسه ليك يحفره جواك فيتحول لعيب فيك مدى الحياة..

ومش معنى كده إنك تريّح وتبرر لنفسك غلطاتك.. تشوف غلطاتك وتحاول تشتغل عليها.. وتتصالح مع نفسك لو هي أخطاء مؤقتة بسبب ظروف أو ضغط.. فتعاهد ربنا مترجعش ليها تاني..

مش مطلوب إن كل الناس تتقبلك بعيوبك.. المطلوب إنك تشتغل على تحسين نفسك.. وعلاقاتك تسمح لك بمساحة من الأمان إنك لما تغلط ينصحوك بشكل مش منفّر.. بشكل يغيرك للأحسن.. فتحاول تغيرها وتتصالح مع نفسك وأنت شايفها بتغلط..

أما لو كرهت نفسك وكرهت غلطاتك.. أنت متخيل إنك بتكره الغلط اللي فيك.. وهما مطلوب منهم يحبوه ويتقبلوه؟

لما تحب نفسك.. هتلاقي الحب اللي يليق بك..

وفي الآخر لو محاولش يعدي التحدي بشكل يقربكم.. لو مسمحش لنفسه إنه يلاقي مساحة الثقة اللي بينكم.. صعب أنت تعيش على طول في حالة من التبرير والاتهام المستمر..

سيب مساحة.. وخلي الوقت يحطه معاك في دايرة متخليش بينكم جو يسمح بتفسير تصرفاتك بشكل سلبي.. أو باحتكاك زائد يطلعك غلطان..

بنحافظ على العلاقة.. وبنحافظ على أننا نعيش في علاقات تسمح لنا بحرية التصرف.. من غير اتهام..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



العقاب الصامت

التجاهل يسيطر على ميزان القوة في التعاملات..

هم يعلمون إن بعقابهم الصامت.. يستطيعون تحريكك كيف ما شاؤوا!

ولكن هل بالسيطرة تُبنى العلاقات؟!

يبعدوا عنك بالأيام.. وكمان بالأسابيع.. من غير ما تعرف ليه وحصل إيه..

فجأة اختفاء كامل.. وتعمد لعدم الظهور.. عكس تمامًا خط سير علاقتكم اللي كانت قريبة ومفيهاش جفا!

هم كده اتغيروا.. من غير ما يفهموك سبب التغيير..

بتفضل تدور على سبب لتغييرهم جُوَّه عقلك.. هو أنا غلطت في شيء؟ هما ليه بيبعدوا؟

وتيجي تحاول تقرب.. تحاول تفهم سبب البعد المفاجئ.. تحس كأن فيه حيطة مبنية مش قادر تعرف إمتى اتبنت ومين حط الحاجز.. بس هو شيء جواك مانعك.. تسأل وتستفسر..

وكأنك لازم تفضل قاعد مستني.. لغاية ما كله يبان!!

امتى متعرفش!

كم الوجع اللي بتحس بيه مبيتوصفش.. مشاعر مؤلمة بتختلط عليك ما بين شعورك بالخذلان.. شعورك بالهوان.. شعور بخوف رهيب لتكون هتفقدهم ومن غير ما تفهم الأسباب.. شعور إن روحك بتتسحب منك.. حاسس بشتات!

صعب أوي لما حد يبقى في مكانة قريبة منك يقرر يعاقبك.. عقاب صامت!! فميتكلمش!

وكل اللي بتبدأ تفكر فيه هو إنك ممكن تكون فعلًا غلطت.. أنت السبب إنهم يبعدوا.. ويبدأ عقلك يستحضر كل وقت فات ومضى عليك.. واتعرضت فيه لنفس النوع من الأذى!!

وتبقى متلخبط.. هما اللي بيؤذوني ولا انا اللي بأذيهم؟

وشوية وتحس بغضب.. ليه بيحرموك الوجود.. ليه بيحرموك حقك في الوضوح!

هو اللي بيحب حد بيقدر كده يفارق من غير كلام؟

هو اللي بيهتم بحد يقدر يسيبهِ ينام بكل الوجع ده وِالخذلان؟

طيب هما بيتوجعوا زينا؟ ولا أنت رخيص ونسيانك أسهل شيء..

تساؤلات بتفضل تلف جواك.. ومتبقاش عارف لك طريق..

أنت مش مهم:

مشكلة العقاب الصامت إنه بيضرب عندك أهم احتياجين.. احتياج إنك تحس بأهميتك عند الطرف التاني.. واحتياجك إن علاقتكم تبقى متينة قوية مميزة تحس فيها بانتماء..

فلما بيقرر يعاقبك هو بيلغي أهميتك.. أنا أهه أقدر أعيش كويس أوي من غيرك.. وده أكبر شعور ممكن يوجع طرف في علاقة إنه يحس إن وجوده زي عدمه!

وبيقتل عندك شعورك بالأمان.. إن ممكن الشخص القريب يبقى بعيد.. من غير تفكير.. فيحسسك بخوف شديد.. ويملاك بضباب.. يعطلك عن التفكير..

العقل لا يستطيع استيعاب كيف يستطيع من هو له مبلغ أمانه إنه يختفي دون مقدمات.

العقاب الصامت ممكن يوقف لك كل دواير حياتك.. بيضرب جواك بشكل عميق.. وكل ما ييجي من شخص في دايرة أهم وواخد من حيز اهتمامك كتير.. بيبقى سبب إنك متعرفش تستمر إلا لو حصل بعض الوضوح.. لو حصل بينكم كلام عشان يهدي كل الوجع..

سكّينة العقاب الصامت سكّينة قاتلة.. وللأسف الناس اتعلمت تستعملها عشان تحقق أهدافها من العلاقة!!

هو مش خصام.. لأن الخصام بيكون بعد خناقة واضحة المعالم.. تقدر حتى يبقى عندك فكرة إيه السبب!

العقاب الصامت بيكون بعد ما تكون اتصرفت تصرف من وجهة نظرهم يوجع بشكل أو بآخر.. ما دام التصرف مش عاجب يبعدوا من غير ما يعاتبوك حتى..

حين تُصدم إنه يستطيع الحياة من دونك.. يتزعزع داخلك كل معاني الارتباط.. وتحيا في شتات.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞


فريق
متميزون
E-BOOK

بيواجهك ولا بيربيك؟

في نوعين من العقاب الصامت.. الناس اللي مبتحبش المواجهة.. مبتحبش تعاتب.. مبتحبش الصدام.. ممكن يبعدوا عنك لغاية ما الدنيا تهدى جواهم.. هما مش بيحبوا المشكلات.. بيعرفوا يتعاملوا مع مشاعرهم اللي اتوجعت.. وممكن يكونوا بيرجعوا بحسن ظن.. وبيرجعوا مش متضايقين.. أخدوا وقتهم لغاية ما الدنيا هديت جواهم ورجعوا يكملوا عادي معاك الطريق.. فهما ميقصدوش يعاقبوا.. قد ما بياخدوا هدنة من كتر الضيق!

وفي نوع بيستعمل العقاب الصامت عشان يربيك!

أيوة كده زي ما قريتها.. اللي هو اتصرفت بشكل مش عاجبهم.. طب أنا هوريك..

هحرمك من وجودي.. مش هيفرق معايا وجودك..

هحسسك إنك مش مهم وأني اقدر أعيش من غيرك..

ليــه؟

عشان ده بيرجع ليهم إحساسهم الواهم بالقوة.. بالسيطرة.. بالأهمية!!

الناس دي جواهم فعلًا «مثقوب».. بيحسّوا بالتهديد من حاجات كتير.. فلما بيحسوا في لحظة في العلاقة إن مبقتش تحت سيطرتهم.. مش حاسّين فيها بأهميتهم بشكل ما.. مش حاسين فيها إنك بتلف حواليهم.. يدوقوك العقاب الصامت.. عشان لما يرجعوا.. تعرف بقى قيمتهم ولما تصدق إنهم رجعوا.. وتخاف يبعدوا.. فتزوّد اهتمامك..

من وجهة نظرهم أنت غلطان.. ومن وجهة نظرهم تستاهل يبعدوا لغاية ما يرجعوا يكلموك.. هما مش مدركين إن دي دوافعهم.. هما بس مدركين لمشاعر الضعف اللي حسوا بيها.. واللي مبترتحش غير بمشاعر القوة اللي بتملاهم لما بيلاقوا إنهم بيقدروا يعيشوا من غيرك.. لما يقدروا يهملوك فترة.. فبترجع المشاعر بالقوة تديهم جرعة تملاهم على حساب استنزافك انت!

وطبعا كل ما بيلاقوك قلقان.. متأثر.. موجوع.. ده بيغذيهم أكتر من جوا.. فلما ياخدوا كفايتهم ويتملّوا من رؤية أهمية وجودهم.. وأهميتهم في عينيك.. يرجعوا تاني يتكلموا!!

محتاج تتأكد:

بغض النظر عن دوافعهم هي إيه.. أنت محتاج تتأكد إن العلاقات الطبيعية مبنية على الوضوح.. وأن أي شيء عكس كده فده شيء مرهق مش

طبيعي.. والحياة مش مستحملة وجع قلب وكل المساحة دي من التساؤلات..

خلي عندك يقين.. إن العلاقة بتتحرك وتنمو بالتواصل الصحي الفعال.. مش بالخصام..

فتتعلم إن ده من حقك.. وتفهم إن ده مرض عضال في العلاقات متسمحش بوجوده في أي دايرة أبدا معاك..

تطمين نفسك من الأولويات.. لأن مهما كنت بتملأ نفسك.. مهما كنت واثق فيها.. غصب عنك العقاب الصامت هيهزك.. ويمررك بمشاعر مؤلمة كتير.. لأنه مش بيضرب ضعف جواك.. هو بيضرب جواك احتياج من حقك تحسه.. ومش من حق حد أبدا بيحبك يمررك بيه..

عشان كده في أول مرة يتعمل معاك الخصام اللي بالشكل ده.. ابدأ بالكلام.. متتنتظرش.. متتكسفش.. متحسش إنه هيقلل منك إنك تطلب الوضوح..

هي لو علاقة صحية عمرك ما هتحس بتهديد زي ده.. مش طبيعي إن في علاقاتنا نفكر لو اتكلمت شكلي حلو ولا وحش؟ ولا أقلق على كرامتي!

بتوضح وتسأل وتبين إنك حاسس بوجع شديد ومش فاهم ليه حصل كده.. بتطالب الآخر إنه يبقى صريح.. وأن الكلام في المشكلة يساعدكم تحلوها فتقربوا مش تبعدوا.. وأنك مستعد تسمع.. ومستعد لو استدعى الأمر للتغيير!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



اكسر الدايرة المفرغة!

لو الأمر اتكرر عليك بعد ما وضحت في نفس العلاقة.. ساعتها افهم إنك بقيت مصدر شحن ليهم.. وأن دي علاقة مؤذية بكل معنى الكلمة.. مينفعش تفضل سامح باستنزافك..

أكتر طريق يكسر لك الدايرة المفرغة من العقاب الصامت.. إنك تسيبهم براحتهم.. اللي يتكلم يتكلم.. واللي يبعد يبعد.. أنت أصلك وضحت مرة ليهم وفهمتهم العلاقات بتتدار ازاي.. فمعنى التكرار.. إن مفيش غير إنك تسيبهم براحتهم.. لا هتفضل تجري وراهم فيحسوا بالانتصار.. ولا هتفضل موجوع ومهموم عشان كل شوية بيبعدوا..

افهم أن دي كلها علامات على الطريق، إن إما العلاقة دي مش هتكمل بنفس مستوى القرب.. لأن مينفعش طرف واحد بس اللي يبني.. أو إنهم لما يلاقوا إن عقابهم مش جايب نتيجة يلاقوك عايش عادي.. فمفيش أي ملامح للفقد ولا التعب ولا الهجر عليك.. فيبدؤوا يقربوا تاني عشان بيحسوا إنهم بيفقدوك.. مش بقولك كلها تصرفات معبّرة عن احتياجتهم بس بشكل مريض!

كتير بيتعلم العقاب الصامت كوسيلة للدفاع عن نفسه لما بيتوجع.. لأنه بيجيب نتيجة لما بيشوف الآخر متأثر.. لكن منهم اللي كتير بيتغير لما تتعامل بصمت تام مقابل عقابهم الصامت.. فبيعرفوا أنها لعبة مش جايبة نتيجة..

واللي بيكمل في البعاد.. والصمت بينكم بيزيد.. هي علاقة بتنتهي باختيارهم.. وأكيد ده الخير ليك..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



بيقل منك..

ولقد اهترأ القلب من سوء ما تذوقه.. فانطفأ..

ستظل متلازمة الانتقاص منك، ذبول الروح..

مين فينا مبيحبش الضحكة الحلوة؟ مين فينا مبيحبش التهريج؟

لكن بتبقى أصعب شيء لما قعدة الضحك تتعمل عليك!

بتبقى مش عارف ترد ولا تتصرف.. غير إنك تحاول تضحك معاهم عشان ميبنش شكلك قافش.. وأنت من جواك بتغلي..

حاسس بانتقاص.. حاسس بإحراج.. حاسس بإهانة مُقَنَّعَة.. بس مش عارف تتكلم ولا تشرح اللي بيدور جواك..

أصل لو للحظة قلت كفاية.. أو قلت إنك اتضايقت.. هيتبني على كلامك مليون معنى من تريقة تانية وانتقاص بشكل مختلف.. هيطلعوك دماغك صغيرة وكئيب.. هيطلعوك بتكبّر الموضوعات.. وبتسيء الظن.. رغم إن كل كلامهم بيقلّ منك!

وفجأة كل حاجة ممكن تتقلب ضدك.. لو بس رفضت تمشي معاهم في مود الضحك والتهريج!

محدش بيبقى مدرك كم الإحراج اللي بتمر بيه.. كم الشعور بالكسوف من النفس..

ساعات الموضوع اللي بيهرجوا عليه بيكون أصلًا ملف مفتوح جواك من سنين ومش عارف تتصالح معاه.. ملف حساس بيوجعك ومش عارف لا ترد ولا تتكلم.. ولا قادر إن حد يحسسك بالتقليل..

لأن النقطة دي أصلًا محسساك بانتقاص.. فكلامهم بيزوّدها حقيقي عليك..

بيتبني جواك معاني سلبية كتير.. إن فيك اللي يسمح بالتريقة دي.. وكتير بتحس وسطهم إنك مش زيهم.. بتحس بغربة وأنك ممكن تكون أقل منهم.. لمجرد إن القعدة بسهولة بتتقلب أنها تبقى عليك.. وتبقى أنت مصدر تسليتهم وضحكهم.. ومحدش بيراعي شعورك.. وكله بيبقى عادي في سبيل القعدة الحلوة اللي متتعوضش!

أنت لا تستطيع الدفاع عن نفسك، فالأمر من وجهة نظرهم خفة روح.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞


فريق
متميزون
E-BOOK

الأصعب من الإهانة..

الإهانة الواضحة بشكل عام شعور بيوجع جدًّا.. بيحسس الواحد بالإحراج.. وممكن يوصلك إنك تحس بالكسوف من الذات.. الكسوف من الصفات اللي بتخليك عرضة لتريقتهم..

التهريج اللي جواه معاني الانتقاص والسخرية.. جواه معاني التقليل والتسفيه.. لكن معمول بطريقة شيك فمحدش يقدر يتكلم ولا يقول إنهم بيهينوك..

أي كلام في الموضوع بيوصّل إن شكلك أوحش.. شكلك طفل صغير بتزعل على كل كلمة..

على الرغم من إن ده شيء طبيعي إن محدش يحب يبقى مادة سخرية لحد أبدا..

الصديق أو الحبيب وجوده في حياتك مش عشان يمسك نقط ضعفك وينزل فيها تريقة.. ساعات بيكون ده مقبول بين اتنين لوحدهم منهم لبعض.. بتبقى مدرك كويس أوي ازاي تدير الحوار.. وبيبقى واضح إنه مجرد فعلًا تهريج.. لكن وسط مجموعة ماسكينك تريقة.. بيكون صعب إدارة الموضوع جواك..

وللأسف ده طبع موجود في العلاقات بشكل عام.. الناس متخيلة إنهم كده دمهم خفيف!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



شوف نفسك صح

عشان كده مهم أوي تركز أنت بتشوفها ازاي.. هو غالبًا بيوجعك تهريجهم لما ييجوا زي ما قلنا على نقطة ضعف أنت مش متصالح معاها..

من أهم مقومات شعورك بالقيمة.. إنك تتقبل ضعفك.. إنك تثبت صورتك لنفسك.. إنك تعرف تشوف نفسك بشكل صح يريحك في الحياة..

مش مطلوب منك أبدا تبقى مفيش منك اتنين.. تبقى أجمد واحد في كل صفاتك..

المطلوب منك إنك تبقى مدرك كويس أوي مميزاتك.. ومدرك كويس جدًّا لعيوبك..

شغال تصليح في اللي مش عاجبك لغاية ما يعجبك ويرضيك.. ما دام شيء في أيديك تغيّره.. تشتغل عليه لغاية ما توصل للي أنت بتتمناه..

لا تنسَ إن مهما كان اختيارك لرد فعلك الخارجي.. عليك تأمين نفسك داخليا وتذكيرها باستثنائيتك التي تراها أنت قبل كل البشر.

لو مش بإيدك تغيره.. بتتقبله.. ده جزء منك.. وجوده مخلي شخصيتك على بعض بالصورة اللي هي عليها.. صورة بشرية طبيعية.. عمرها ما هتكون مثالية..

أصل قيمتنا الذاتية مينفعش تتصلح بالفوتوشوب عشان تبقى مفيهاش غلطة.. قيمتنا جوانا.. ثابتة بثبوت وجودنا.. وإحنا بس اللي بنقدر ننورها لما نشوفها.. ونقدرها.. ونمتن لوجودنا..

تثبيت صورتك عن نفسك في لحظات التهريج دي كفيلة أنها تخليك متاخدش الكلام على نفسيتك.. ولا تشوفه معبّر عنك.. تشوفه معبّر عن عدم تفكيرهم وتركيزهم إنك ممكن تتجرح.. هي مجرد مادة بتستعمل للضحك من دون أي دراية ولا بعد كبير..

نواياهم إيه؟

إحنا مالناش في نوايا الناس.. هل تهريجهم مقصود عشان يجرحوك؟

ولّا تهريجهم مجرد طريقة للاستمتاع الغير مقصود إنه يبقى على حسابك؟

لكن الأفضل للقلب إنك متاخدش الأمر بشكل شخصي.. وأنك لما تنشغل بمعاني الامتلاء الداخلي في أوقات شعورك ولو الافتراضي بالهجوم هيثبتك..

ويخليك واثق في نفسك.. فتقدر تبقى ثابت.. وتقدر تبتسم في وش كل شيء بيقلل منك..

الواحد لما يبقى واثق إنه قوي في نقطة معينة.. مش بيفرق معاه خالص مين يقول إيه.. هو أصلًا مليان برؤية قوية عن نفسه..

لكن كل المشكلة بس في إنك تبقى فاضي.. وبتحلم بأي حد يملاك.. فتلاقي الانتقاص بيهد أكتر جواك..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



ضحك.. وسكوت

في طريقتين بيريحوا كتير في التعامل مع الإشارة دي.. لأنها إشارة خطر.. عشان بتهد رؤيتك لذاتك لو مكنتش منتبه.. فمهم تعرف تدير نفسك من جُوَّه زي ما اتفقنا.. وأنك وأنت قاعد معاهم تعرف تتعامل بشكل سلس..

يا أمّا هتضحك معاهم.. لأنك غيرت رؤيتك لمعنى الإهانة لمعنى إنه مش مقصود.. فعادي سايرهم.. غالبًا ده بيكون أقوى رد عشان يثبّت شكلك قدام الناس.. إنك تبان مش مهزوز..

يا إما لو أنت حاسس إن ده مرفوض.. هتسكت.. وتتجاهلهم كأن محدش بيتكلم.. لو وجهوا ليك كلام بشكل واضح.. قول لهم دماغي مشغولة بشيء مش مركز معاكوا..

العلاقات القريبة أوي.. ممكن تتكلم معاهم بوضوح إن ده خط أحمر بيضايقك.. لأن في ناس مش بتضايق.. هي اختلافات نفوس.. ناس حساسة ممكن تتوجع.. وفي ناس عملية مبتشوفش الموضوع معبّر عنها..

بس الحقيقة والواقع.. إن التريقة والسخرية لما تبقى على إنسان مهما كنتو صحاب فده من آفات النفوس.. ومن الطرق السلبية جدًّا في التواصل..

تفهم إنه حقك إنك ترفضه وأن ده مالوش علاقة بثقتك في نفسك.. ليه علاقة وبس بأنك محترم.. وبتحترم نفسك.. وأنك مش بتسمح تبقى مجال لضحك الآخرين.. مهما كانوا قريبين..

بلاش تتحرج توضح نفسك.. لأن لو اتعاملت مع الموقف زي ما شرحت بالسكوت والمسايرة.. وأنت من جواك مش راضي.. مع الوقت هتحتقن.. وهتقلب بغضب شديد.. وممكن تنتهي معاك من جُوَّه بشعور باستياء شديد.. ورغبة في الانتقام!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



الاستغلال

وتسعد كثيرًا أن تكون دومًا في خدمتهم..

حتى يتبين لك كم كُنت واهمًا!

الطبيعي أننا كبشر نلجأ لبعض.. وندعم بعض.. وأكيد اللي فينا بيحس بضعف بيستنجد بأقرب دايرة له عشان تقويه..

اللي مش طبيعي أبدا.. إن يكون في حياتك نوعية من البشر.. مبتظهرش غير لمصلحة!!

الأول بتشوف إنك بتدي ومش منتظر مقابل.. بتحس إن ربنا جعلك سبب إنك تساعدهم.. وبعد فترة من الوقت تبدأ تحس باستغلال.. وعدم شعور بك كإنسان إطلاقا..

وللأسف شعورك بالإحراج إنك هتبدأ تحس بمشاعر سلبية وأنت بتساعدهم بيكون قاتل..

وشعورك اللي بيحسسك بتأنيب الضمير إنك المفترض بتعاملهم في اللـه.. فتبدأ تنكر شعورك.. وتيجي على نفسك.. وأنك مش فارق معاك رد فعلهم ما دام بتتصرف بشكل يرضيك..

وللأسف بتتفاجئ إنك اتمليت تجاهم بنقمة رهيبة.. معدتش حتى مستحمل تشوف اسمهم..

وتبدأ غصب عنك تكره تتعامل معاهم.. فتكره نفسك إنك فقدت عطاءك..

ودايرة جَلْد الذات تفضل تلف جواك.. وتفضل تكسّر فيك.. وللأسف يفضل الإنسان ده يقتات على جَلْدك لذاتك من دون ما يشعر.. ويستغل فيك.. وأنت مش واعي إنه مجرد إنسان متمحور حوالين احتياجاته وبس.. إنسان مقفول على رؤيته هو عايز إيه وبس.. بيفكر في مصلحته.. بيوجد في حياتك بس عشان ياخد منك المصلحة ويختفي!!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



احتياج.. ولّا ابتزاز؟

أولا نفرّق بين الاحتياج لعطاءك.. وبين الابتزاز العاطفي!!

بص يا سيدي.. طبيعي جدًّا إنك تساعد غيرك.. ووقت ما يحتاجوك يلاقوك جنبهم.. وبالذات لو ده في استطاعتك.. وطبيعي بتعمل ده من غير وقوف على أي رد للي بتعمله.. لكن العلاقة ديه طول ما هي كده كويس أوي..

المشكلة بتبدأ لما يبدأ الإنسان اللي بيطلب مساعدة ده يقرّب لك كصديق.. كده شكل العلاقة اختلف جواك تماما..

دايرة الأصدقاء بتتغذى منها على احتياجات معينة زي ما بتغذِّي أنت احتياجاتهم.. مش عطاء من ناحية واحدة.. فغصب عنك تلاقي الشخص ده أصبح عامل نفسه صديق.. وهو بيتغذى لوحده وبس!!

تلاقي وقت النكد عنده يظهر لك ويترمي عليك.. ووقت حزنك فص ملح وداب.. ولا حتى بيطمن!!

تلاقيه مثلا يطلب يعرف كل خطواتك عشان يقلدها.. وأما يقلدها ميفرّحكش بالنتيجة.. ولا كأنه كان بيشركك في تعب الخطوات وبيزهقك تدعمه.. وتشوف فرحته.. أو نجاحه.. زيك زي الغريب كده.. ولا كأنك كنت بتخططها معاه!

تلاقيه بيعاملك بطريق معينة.. ولما تلقائيك تعامله بنفس الطريقة.. يقف يستغرب أنت ازاي تعامله كده.. طب ما حضرتك اللي بدأت فأنا تخيلت إن العلاقة تسمح.. لا يقفش!!

عشان هو متعود إنك مالكش أي احتياج.. أنت بالنسبة له حنفية بيشرب منها لما بيحتاج ويقفلها وقت ما يحتاج.. ومينفعش تعمل حاجة عكس اللي بيطلبه..

يعني هو اللي محتاج لك.. وهو اللي بيملي عليك تتصرف ازاي.. هو اتعمى إنك بشر وليك حاجات بتحتاج تحسها مع أصحابك.. فتصبح علاقتك بيه مجهدة لأقصى درجة..

أصل أنت بني آدم.. وبتتوجع.. لأنك في علاقتك مع الصديق بيكون فيه عشم معين.. مش زي علاقتك بحد متعرفوش بتساعده!!

والأصعب إنه كل ما يظهر في حياتك يستنزفك نفسيا.. ويفضل يقتحم خصوصياتك.. ويطالبك تعمل له اللي محتاجه مهما كانت حالتك النفسية.. وعمرك ما هتلاقيه سألك أو اطّمّن على حالك إلا مجاملة عابرة!!

متدخلش نفسك في علاقات مجهدة كده.. متخليش قيمة العطاء عندك تدخلك في دايرة ألم مع شخص مش عارف يحدد مكانه في حياتك.. هل أنت

بس دعم له ولا أنت صديق.. لأن كل دايرة ولها توقعاتها.. ومينفعش يبقى بالاسم صديق.. وبالواقع شخص فقط بيستفيد منك..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



شيل العشم

لو في حياتك شخص بالشكل ده.. عشان متتوجعش.. شيل العشم تماما.. نزل توقعاتك تجاهه.. حطه أنت في دايرة إنك بس بتدعمه.. ولما يبدأ يخطي برة الدايرة ويقتحم دايرة الأصحاب بنفس الأسلوب اللي مليان ابتزاز عاطفي.. حط حدودك.. ومتتكسفش إنك تأدي دورك وبس.. عشان متفقدش قيمة العطاء تجاهه..

يبقى الحل إنك متخليهوش يغيّر شكل العلاقة لأصحاب مهما حاول.. لأن خلاص بخبرتك هو مش بيعاملك كصديق..

هو ممكن ميكونش إنسان وحش.. بس هو إنسان متعلمش يدي زي ما بياخد.. أو هو معاك أنت كده.. اتعود إنك أنت اللي بتسند.. مُرفّه عاطفيا معاك.. اتعود يكلمك بس لما يحتاجك وبيسميها مسميات لطيفة تخليه ميتأزّمش..

الشخصيات ديه حلها الوضوح والحدود اللي تريحك أنت.. لأنه في الواقع مش فارق معاه.. بيتصرف زي ما بيحس وبيحتاج وبس.. على قد ما هيعرف ياخد منك ويستفيد من وراك حياخد.. ولا عمره هينتبه أنت بتفكر في إيه..

فحط حدودك.. متتعشمش أوي من ورا علاقتكم.. انسى إنه صديق.. واعرف إنك بس بتساعده للـه.. ومفيش بينكم علاقة أكتر من كده.. وخلي عطاءك في حدود استطاعتك.. عشان متنفجرش..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



قول لأ..

الأمر الأول افهم إنه من حقك تقول لأ في أي وقت.. مش بس لما متقدرش.. «فاتقوا اللـه ما استطعتم».. «لا يكلف اللـه نفسًا إلا وسعها» معاني تبقى في بالك في تعاملاتك..

لما تبقى علاقة مش بتديك.. يبقى تبقى مليان أوي من جواك.. وبتاخد من علاقات تانية.. عشان تقدر تدي فيها من غير ما تتوجع وتحس بمشاعر سلبية.. دي طبيعتك كإنسان احترمها..

فلما تحس بضغوط شديدة.. والشخص ده أنت بتحبه بس بيتعامل بالشكل السطحي ده.. فغصب عنك هتتوجع وتتملي بزعل لو جيت على نفسك.. عشان مش هتلاقي امتنان ولا تقدير يقابل تعبك.. وأنت مش مليان كفاية عشان تدي عطاء من غير مقابل.. بييجي علينا لحظات ضعف كده وبنحتاج زي ما بندي.. ده طبيعي..

فدايما ركز إن العطاء يبقى بشكل متوازن مع إدارتك لنفسك.. يطلع من مكانه صح.. عشان ميحصلش استنزاف من جواك من غير ما تشعر..

الأمر التاني أنت معاك رخصة في الشرع إن لو حد جه يزورك في وقت مش مناسبك.. من غير تبرير.. ولا تقييم ليه مش مناسبك.. «وإذا قيل لكم ارجعوا فارجعوا».. إنك ترفض يفتح بابك!

نغير بقى المعاني والموروثات لقيم وأخلاق مش معبّرة عن العلاقات بشكل صح.. حقك في التعامل مع الآخر إنه يستأذنك قبل ما يطلب يدخل بيتك.. قبل ما يدخل حياتك ونفسيتك.. حقك في أوقات تعتذر.. لأن الوقت مش مناسب..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



دايرة الدعم

ولو هو إنسان مش مركز إن تصرفه ده بيحمل عليك.. غالبًا هتلاقيه متقبل إنك رفضت تساعد في أوقات.. لأنه أصلًا شايف إن ده طبيعي.. يطلب منك توافق أو ترفض..

فتكتشف نوع جديد من التعامل بينكم مبني على احترام استطاعتكم لبعض..

ودي دايرة مش وحشة في العلاقات.. دايرة معارف.. دايرة وقوف جنب بعض.. دايرة سند..

لما تتعامل إنهم في الدايرة دي.. هتحس براحة نفسية.. مش هتخسرهم أبدا.. ولا هتديهم معاني هما مش فيها..

موصلوش لمرحلة العلاقة القريبة بالشكل إلى تصورته.. فوجعك فهّمك تشوفهم بأي شكل.. هو مش استغلال.. قد ما هو مجرد تبادل منافع..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



الإهـمال

فما يفيدك أن تستشعر دفئا وسعادة ثم تُدميك جراح الفراق!

وما يفيدك أن تبكي وتتألم أمام أعينهم.. فلا يشعرون!

بل يزيدون ألمك آلاما من شدة الإهمال..

عارفين في نهايات المشاهد الدرامية لانفصال اتنين..

تلاقي شخص بيحاول يخلع من اللي بيحبه صديق أو حبيب.. فيبدأ يتصرف بشكل مش مفهوم.. بشكل مخليه بيتقطع.. بيفكر وبيسأل نفسه مليون سؤال..

يا ترى خلاص ولا بس مشغول؟ وبيفضل هو راكنه معاه.. وليه يقفل الباب لما يسيبه موارب..

يفضل تعبان.. قلقان.. خايف..

حوّله بقى مفعول به.. بقى رد فعل.. حوّله بقى من غير كرامة.. وبقت حتى الإهانة بيشوف له عذر فيها..

وتعرف إنك شلت فوق طاقتك لما توصل للحظة تقرر فيها إنك تبطل معافرة.. خلاص تعبت..

لحظة بتحس إنك تعبت من كتر الوجع..

تعبت من كتر قلة الاهتمام..

تعبت من كتر التوقعات اللي بتنزل بيك على الأرض تكسر قلبك..

تعبت من خيبات أمل مرة ورا التانية لغاية ما سحبت كل طاقتك وتحفيزك إنك حتى تتنفس..

لحظة يأس لضبابية الرؤية.. لوقوفك في منطقة رمادي مش عارف تخرج منها من كتر اللغم.. فترغمك تقف مسجون جواها.. خايف.. بتترعش من عدم رؤية مخرج.. وفي نفس الوقت عارف إن فزعك جواها أمان من إنك تخطي لغم براها يفرقع في وشك..

خلاص تعبت.. كفاية.. مش قادر.. وليه أعمل؟ وهل فارقة؟ وهل وجودي مهم؟

وقلبك بيقول لك بوضوح هي مش فارقة.. لو خدت بعضك ومشيت زي لو استنيت.. قاعد ليه.. هتفضل مستني لإمتى إشارة باهتمام.. إشارة بتقولك

خليك.. متمشيش..

وأنت عايش وهمك وحدك.. لو مشيت زي لو ممشتش..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



كفاية كده؟

هتفضل بتفكر في نفس المعاني لإمتى؟ افهم إن المعاني دي بتوجعك عشان توجّهك.. توجهك للملاذ الخير ليك.. تنقذك من الرمادي.. تنقذك من اللغم.. تنتشلك من حطام تفكيرك..

متى ستكتفي من هذا الألم المُتجدد؟

الألم بيقولك فعلًا كفاية لغاية كده.. سلم رايات.. اللي عايزك هيحتفظ بيك.. اللي بيحبك مش محتاجك تعافر عشان يتواجد.. ما دام عملت اللي عليك.. سيبها لتدبير ربنا.. متفضلش تقلق نفسك.. طمنها إنك عملت اللي في إيدك.. والباقي بتدبير اللـه وحده.. سلم أمرك له..

متتعبش نفسك عشان تفضل موجود في حياة إنسان.. لو العلاقة فعلًا مهمة عندهم زي ما هي عندك صدقني هتلاقي عندهم نفس الأولوية للوجود.. نفس الاحتياج لمشاركتك حياتهم..

من الآخر الإقبال على الإنسان بيوضح مدى الاهتمام.. الإصرار.. تفريغ الوقت.. كل دي أمور لما تبقى رايحة جاية في العلاقة بتحدد إن الدايرة اللي بينكم قوية ومريحة ليكم سوا..

نزلهم درجة جواك.. خفف توقعاتك من علاقتكم.. ابدأ كوّن علاقات جديدة عشان الحياة بتستمر مبتوقفش على احتياجك لإنسان أبدا.. اتعلم تعيش في وسط الناس وأنت وجودك مطلوب.. مش إنك تفضل مقضي وقتك كله مستنزف في إنك بس تبقى في حياتهم..

ريّح نفسك في علاقة رايح جاي.. ولو أنت مصمم تدي.. يبقى ادي من غير مقابل.. وانسى خالص إن دي دايرة بيجيلك منها الحب.. خلي الدايرة اللي بتسمح ليها أنها تديك احتياج دايرة بتُقبل عليك.. مش سايباك بتحفر في الصخر عشان تلاقي نفسك معاهم..

إصرارك إنك تاخد منهم الحب هيمرض لك قلبك.. اتعلم تاخد احتياج علاقاتك من المتاح واللي بيودّك فعلا..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



توقعاتك بتخيب؟

وتعبك معاهم علامة على إنه تخفّف التوقعات.. مرونتك في إنك تفضل تغير توقعاتك وتحددهم في دواير جواك.. ده اللي بيخلي حياتك أسهل..

فعشان توقعاتك على طول بتخيب يبقى دي علامة إنك محتاج تغربلهم في الدواير.. وتبقى مرن إنك تخلق دواير جديدة في كل مرحلة.. سيدنا عمر يقول: «ما أعطي عبد بعد الإسلام خيرًا من أخ صالح, فإذا رأى أحدكم ودًّا من أخيه, فليتمسك به».

واللي متلاقيش منه زي ودّك له.. متزعلش منه الحياة.. بتغيّرنا كلنا.. بس خفف احتياجك خالص منهم.. بحيث إنك متتوجعش.. ومتقلقش عليهم.. وفي نفس الوقت تفضل العلاقة مستمرة بس بشكل مختلف يناسب المرحلة..

وبعدين في وسط كل دوشة الوجع ديه.. ممكن يبدأ يعلي تصرفات الوجع.. الركنة.. التطنيش.. التجاهل..

كله فجأة يوضَح بتصرف واحد أخير صغير، فيخلّيك تفوق من كُتر الانتظار ويورّيك الطريق..

وعلى قد ما ممكن قلبك يوجعك.. بس آخر موقف خلاص بيظهر لك قدرك عنده.. لأن وضح خلاص عدم الاهتمام.. وساعتها بس بتحس بتحرر..

أخيرًا جاوب على كل أسئلتك.. أخيرا ركنته وتجاهله بقى شيء واضح..

قطع الشك باليقين.. فسهل عليك الخلاص..

وبعد لحظة التحرر.. بتكون كأنك خلصت مرحلة التعافي وقت حيل التجاهل..

فبتكون جاهز خلاص.. لقلب الصفحة.. من غير عودة.. انتهى جواك كل شيء..

خلاص من سجن حبهم اتحررت!!

فلما تفضل في علاقة بتتعب وتحاول.. وتحس إنه مجهودك كله لوحدك.. يبقى ده وقت إنك تفهم إنك حاططهم في مكانة عندك أعلى من المكانة اللي حاطينك فيها..

كل مرحلة بتسلّم للتانية.. مش كل العلاقات بتفضل في نفس الدايرة طول الوقت.. فمتفضلش محبوس في زمن فات!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞


فريق
متميزون
E-BOOK

الانتقام

ولا يؤذي الثأر سوى صاحبه..

يزيد جروحه نزيفا دون التئام!

الشخص الكتوم.. اللي بيضايق ومبينطقش.. ولا يتكلمش!

اللي كل إشارة خطر بيحس بتهديد جواه.. وبيضايق.. ومبيبيّنش..

بيبني وجع على وجع.. بيحس باضطهاد.. بيحس بألم..

ممكن موجوع عشان العلاقة اتغيرت من الزحلقة للحظات التعود.. فحس إنه مبقاش كفاية ليهم..

ممكن كتر غموضهم حسّسه بعدم أهميته.. حسسه بعدم اهتمامهم للبقاء..

اتخنق من كتر ما الناس بتديه فبيتحمل جمايل مش قدها.. بتحسسه إنه أقل منهم..

ممكن غيران عليهم عشان مش واخد مكانته عندهم.. وممكن مخنوق من غيرة شديدة عليه..

كان ضحية سوء الظن المستمر اللي خلته شايف نفسه في أوحش صورة ليه..

عانى في فترات من الخصام الغير مبرر.. من التريقة والتسفيه..

مبيظهروش إلا لما يبقوا محتاجين منه حاجة.. غير كده بيهملوك.. ويبعدوا..

كل دي معاني سلبية([6]) لو بتتبني جواك بسبب تصرفاتهم.. بتهز صورتك عن نفسك.. بتكسر شعورك بالقيمة.. بتكسر شعورك بأهميتك..

وسماحك للشعور بالحرمان من كل معنى يملاك بسببهم.. بيدمر امتلاءك من جوه.. لأنك بقيت محجوب عن ذاتك.. بتشوفها بس في شكل ردود أفعالهم.. مبقتش شايف نفسك.. فتاهت منك..

وعشان أنت محتاج تشوف نفسك صح.. بقى كل اهتمامك على البحث عن الفاعل.. هما السبب في كل وجعك ده.. حرموك من مكانتك.. حرموك إنك تشوف نفسك صح..

غضبك كله موجه ليهم.. وده طبعا بيتبني على فترات.. فترات من تعشيش المعاني دي كلها جواك..

شوية بشوية تبدأ تحس باستياء.. تطيق العمى ولا تطيقهم!!

بقيت من جواك محتقن منهم.. ومش بتتكلم.. وبتحاول تتعامل بناء على أخلاقك وقيمك بشكل صح.. فبقى اللي جواك غير اللي براك..

قلبك له سعة للتحمل.. إن لم تحميه ضاق عن كل معاني التفهم والاستيعاب.

كمّ الآفات اللي بتتبني جُوَّه القلب بسبب تصرفات الغيـر اللي متعملّهاش إدارة.. متخيل إنك كمان ممكن تبقى حاسس بالنفاق.. لأنك جاي على نفسك وبتتعامل صح.. وإحساسك كله من جوه تجاهم مخروب بكراهية واستياء..

كل ما الوقت يفوت.. استياءك بيخلّيك تشوف بعين الضحية قد إيه بيسيؤوا ليك.. كأن الاستياء اللي اتبنى جواك مش مكفّيه الأسباب القديمة عشان يتكون.. وماشي يجمع في أدلة ليك.. فبدأ يبقى سحابة بتغيم على حياتك.. وبتمنعك تشوف أي شيء بعين صحيحة!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



التشفي

وبعدين تتفاجأ بعد فترة بشيء غريب..

لما بيحصلهم حاجة وحشة.. بتفرح من جواك بشكل مريب!

أنت بتستغرب نفسك.. لأن عقلك بيقولك ده وقت مساندة الصديق.. ده وقت المواساة.. وأنت من جواك شايف إنهم أخدوا حقهم.. يمكن يحسوا بإحساسك..

الغضب اللي تحول لاستياء.. بقى اللي بيريحه إنه يتصرف بشكل سلبي.. وهو «التشفي» والشعور بالعقاب اللي يستاهلوه من وجهة نظر قلبك الممتلئ بكل وجع..

ومش بس هتقف هنا.. مع الوقت.. هتلاقي جواك رغبة شديدة بالانتقام.. مش بس بتفرح فيهم لما يتوجعوا.. أنت دلوقت عايز تدوّقهم من نفس الكاس.. بس بإيدك!

كل ده الصورة المعنوية لقوة الغضب.. «المتوهمة».

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



الغضب المَرضي

الغضب يتصرف لأنه بيأذي الجسم.. بيخرج جواك كم من هرمونات تصيبك باختلال في وظائف جسمك.. فلما ميتصرفش بشكل سليم.. بيخرج على شكل عصبية.. زعيق..

كأنك بتنفّس البخار اللي جوا..

وفي ناس مالهاش في الطرق العدوانية.. فالغضب بيتكون وفي نفس الوقت مينفعش الجسم يحتفظ بوجوده عشان تقدر تعيش..

فما دام أنت باختيارك مغيرتش المعنى لمعنى مريح يخليك تطمنه فيتحرر.. عقلك بيحميك بإنه ياخد لك حقك.. لكن للأسف بيتربى جواك فيروسات في أفكارك تؤذي قلبك.. وتخلّيه مختلف عن اللي ظاهر عليك براك..

أنت تتيقن إن ربنا خلقك عشان تعيش في الحياة تحقق قدراتك.. وتحمي ذاتك.. ربنا أكرمك بذات نفخ فيها من روحه.. وشرفك قبل ما تتولد بسجود الملائكة ليك رغم كل عيوبك وأخطاءك.. فده من ضمن واجباتك إنك تحميها..

وعقلك متصمم إنه يحميها.. بس الحيل الدفاعية اللي بيستعملها هي المحفوظة في العقل الباطن.. يا هجوم.. يا هروب.. يا تتجمد!

والثلاثة دول مناسبين أوي وقت الخطر الحقيقي.. وقت التهديد لحياتك فعلًا.

لكن لما ده يتعمل عشان يحمي ذاتك.. بناء على منظومة أفكارك أنت.. هتبقى معرّض إنك تأذي إنسان تاني وتظلم عشان مش متحكم في إدراكك!

عشان كده مهم جدًّا نشوف نفسنا بشكل صح لما نحس بتهديد نفسي من أي شكل من اللي ذكرناه.. وهنفضل نحس بتهديد نفسي.. لأن ده الطبيعي.. ده اللي بيقوينا من جوا.. أننا نتهدد ونعرف نتعامل مع التهديد، وندّيه معنى يقوينا ويخلّينا نعدي التحدي.. بقوة.. فنبني ونستثمر في نفسنا..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



مهمتنا ذواتنا

تضييع الجهود في الانتباه للآخر.. واللف في معاني تصرفاتهم.. بيضيعنا من ذواتنا.. ويحسسنا بشتات..

إحنا انصرفنا عن مهمتنا الحقيقية في إدارة ذواتنا.. وبقينا بنلف في تصرفات الناس اللي مش بإيدينا نغيرها.. لكن بإيدينا نغير طريقة تفكيرنا فيها.. وأهم شيء بنبدأ نغيره هو إن تصرفاتهم معبّرة عن شخصيتهم.. مش معبرة عنا أبدا..

إحنا اللي بنسمح بالتجاوز.. إحنا اللي بنسمح بتعدّي الحدود.. لما نبقى مش مدركين محتاجين إيه.. ولا إيه الخطوط الحمراء.. لما نبقى مش بندي نفسنا حق التبحر في نفوسنا زي ما مشغولين بالناس.. طبيعي جدًّا لما ندخل في علاقات.. نحس باستباحة.. لأننا استبحنا نفسنا الأول..

العلاقات مش هتفضل تدّينا من غير ما ندّيها.. لما نبني نفسنا فنشوفها صح ونستثمر فيها.. ونحمي حدودنا من كل تعدي ومن كل خط أحمر.. ساعتها بس هنقدر ندير علاقتنا بقوة.. فنبقى «فاعل» فيها مش «مفعول به».. إحنا اللي بنختار إطارها وشكلها.. في إيدينا نغيّر طريقة تفكيرنا، فقرارتنا تبقى واعية وصحية لينا وليهم..

نتعلم نستثمر في علاقاتنا.. عشان هو ده بس اللي بيقويها وبيحميها من الذبول..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



الباب الثاني
العلاقة الأهم

وإن لم ترَ نفسك بعين راضية..

فكيف تتصور أن غيرك عنك سيكون أرضى؟!

أغلب الناس مش بتفكر أوي في مسألة هما شايفين نفسهم ازاي..

معظمنا بيتحرك في الحياة من غير ما يركز مع نفسه.. هو ماشي بفكرة «أعيش».. و«أحقق إنجاز» في علاقاتي وفي هدفي أو شغلي.. وبس كده..

مش مستوعب خيوط أفكاره بتساعده ولا بتعطله؟

مش بيركز مع مشاعره.. ممكن يبنّجها.. أو يلهي نفسه عنها.. أو يدّيها مساحة أكبر فتقلب دراما..

بالتالي عشان مش شايف نفسه كويس.. بيحمّل علاقاته معاني أكبر مما تستوعبها.. معاني المفروض يستمدها من نفسه.. فبيضطر يستمد احتياجاته بس من برّاه.. فيبقى عُرضة لأي انتهاك نفسي واستغلال ولو بشكل لا واعي من الطرف الآخر..

فيبدأ يدخل في دوامة ووجع مالهاش آخر.. لما بيحس إنه زي العروسة الماريونيت.. ومش عارف يخرج من الدوامة ويعوم لبر الأمان..

تخيل معايا كده إن كل علاقة أنت قادر كويس أوي على إدارتها.. إنك تعرف ازاي تقرأ العلامات والإشارات اللي معناها إن العلاقة دي أصبحت تحمل تهديد نفسي ليك.. وبالتالي بتنذر بهلاكك..

الموضوع بيبدأ من جواك أنت.. عشان تقدر تتعامل مع الحياة لازم تكون مثبت أوي نظرتك لنفسك.. تبقى واعي جدًّا أنت محتاج إيه.. أنت ناقصك إيه؟

إيه مصدر وجعك؟ إيه نقاط قوتك؟

ولما تدرك مداخل نفسك.. تعرف كويس أوي تقدرها.. وتمتّن ذاتك.. فتثبت نفسيًّا ومفيش خبطات تهزك ولا تأثر فيك.. وأنك تبقى فاهم إن الحياة هتفضل تخبط في شعورك بقيمتك، فعلى الرغم من ثبوتها كتيير بتتهز، ولما تتهز بتأثر سلبا على كل قراراتك وإدارة علاقاتك.

عشان كده قبل ما تفكر في العلاقة مع الناس.. فكر في تصحيح علاقتك مع نفسك الأول.. تعرف تقدر قيمتك.. تعرف تصالح الأصوات اللي بتتخلق جواك بسبب الأذى اللي اتعرضت له.. وتثق جدًّا في قدراتك..

الأصوات دي كلها بتعبّر لك عن جروح حسيت بيها ولسه لم تتعافَ منها.. فبدأتْ تبقى أفكار ثابتة عن رؤيتك لنفسك.. المشكلة أنها بتهدد قدرتك على تكوين أي علاقة ناجحة مع الناس.. وممكن تخليك تؤذي الآخرين وترهقهم؛

لأن صورتك عن نفسك مش ثابتة بشكل تخليك تتوازن.. فتبقى معتمد أكتر عليهم يمدوك باحتياجاتك النفسية.. بتبقى معتمد أكتر إنك تحس بنفسك «على حسابهم».

كتيير مننا بيمر بالحالات دي بعد تجربة مؤلمة تهز رؤيته لنفسه.. وكتير اعتمد الحالة الوجدانية وبقى يشوف نفسه بس من خلالها.. فبقى صعب عليه يستقبل العلاقات بشكل يسعده.. هو مُرهَق وبيرهق اللي قدامه.. عشان بس نظرته اتشوشرت ومنتبهش يعدلها..

لما تقرأ كل حالة شعورية.. حدد هل هي بسبب موقف حقيقي ولا هي أصوات في عقلك أنت؟

في كلتا الحالتين أنت محتاج تدير الحالة وتتعلم تخرج منها بشكل صحي.. لأنها بتأثر على رؤيتك لنفسك..

لو فقدت نفسك عشان صدقت صوت الوجع وتلبّسك شعور إن ده حقيقتك.. هتلاقي علاقاتك مرهقة بتستنزفك وتستنزف الآخر..

فلما نصلح رؤيتنا لنفسنا نبقى بنينا الأساس مع بعض اللي منه هنقدر نبدأ نكمل إدارة العلاقات.. أساسنا بينطلق من رؤيتنا لنفسنا.. عارفين قيمتنا.. وواثقين في قدراتنا.. قبل ما نبدأ ندير العلاقة مع الطرف الآخر أنا محتاج أعرف إن سلامي الداخلي في العلاقات معتمد مش بس على الرؤية لنفسي السليمة.. لأ.. ده معتمد كمان على أني عندي المفاهيم الصح اللي تساعدني أني أبدأ كمان أستثمر في العلاقة..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



«مستحقش»

بداخلك أنت فقط يقع كل استثناء..

كل ما أنت عليه يجعل لك «بصمة منفردة» ليس لها مثيل..

تفضل المعركة هي تثبيت نفسك مهما كان الصوت السلبي عالي (من جواك أو براك).. بأنك متستحقش!

والأصوات اللي جواك عاملة زي الإعصار بيدخل على روحك يهدها..

كل عاصفة بتمر عليك.. مختلفة عن التانية..

في عاصفة بتقدر عليها.. وفي عاصفة بتهز رسوخك..

ولما تعيش من غير ثبوت داخلي.. تبقى مُعرض دوما للاهتزاز!

كل ما مرت بقلبك عاصفة تبعثر دواخلك.. تثبيت ذاتك يقيك شر الاقتلاع..

تخيل لما يبقى الشيء الوحيد اللي هو حقيقة ثابتة عند عموم البشر.. عندك انت.. يبقى مهزوز!

اللي هو أنت محتاج حد يقنعك إنك موجود.. إنك متشاف.. إنك مفهوم.. هو ده بالظبط معنى اهتزاز قيمتك جُوَّه الروح..

محتاج حد يثبتك على الأرض عشان أنت على طول حاسس بانفصال عن الواقع..

حاسس إنك مش عارف أنت مين.. ولا ليه موجود..

بتحاول تدوّر أنت بتحب إيه وبتكره إيه.. وللأسف مش بتلاقي جواك غير فراغ.. مفيش حاجة بتملاك.. ولا حاجة بتعجبك.. ولو حاجة عملتها بتبقى بتعملها عشان بس تخلص اللي وراك أو اللي مطلوب منك..

كل شوية بتاخد شكل اتقال لك تبقى عليه.. بتحس إنك بتجسد صفات شخصيات مخترتهاش.. بس مش قادر تحدد ده أنت فعلًا ولا مجرد اختيارهم ليك!!

تبحث عن السند.. عن الدعم.. ولكن خوفك يمنعك أن تُحدثهم بما يستنزف دواخلك.

بتحاول تبقى وسط الناس.. تبقى شبههم.. وغصب عنك مع الوقت بتحس بشتات.. بتحس إنك متبعتر مش عارف تلملم أجزاءك.. روحك بقت شاربة

من كل حد شوية.. بس الحقيقة الوحيدة اللي أنت مدركها.. أنت بتنسى ساعات تحس بقيمة لنفسك!

إنسان عايش.. مش مُدرك لهويته.. فاقد لكينونته.. بيبقى للأسف عُرضة لأوجاع كتيرة.. كأنه بيستقبل كل حاجة عليه.. كل كلمة بتعلّم جواه.. كل نقد.. كل إهانة.. كل سوء تعامل..

كل عنف بياكل من روحك حتة.. وبيخليك حاسس بضعف شديد وفزع من الحياة..

ولما بتحس إنك ملكش قيمة.. وجودك وسط الناس بيبقى غُربة.. بتبقى مش عارف تتواصل.. مش عارف تقرب أوي عشان بتتوجع.. ومش عارف تبعد عشان بتحتاج للناس عشان تشوف نفسك.. فبتبقى متعلق في النص بين طريقين مش بيريحوك..

لما تدخل في علاقة مع أي طرف وأنت مش حاسس بقيمتك.. أو بقيمة مهزوزة بسبب وجع لم تتعافَ منه.. حاجة من الاتنين بتحصل.. يا إما بتحاول ترضيه بكل طريقة عشان تلاقي نفسك في عينيه الراضية.. وبتبقى متسيطر عليك تمامًا وتحت رحمة إنسان تاني.. فلما بتفقده بتفقد نفسك..

يا إما بتستنزف الطرف الآخر لو هو اللي بيديك.. عارف الشنطة لما تكون مثقوبة وتحاول تملاها بيحصل إيه؟ كل حاجة بتقع منها.. مبتتمليش أبدا..

روحك بتبقى كده بالظبط.. بتاخد ومش قادر تحس.. أنت مثقوب من جواك!

عشان كده العلاقة الصحية مبنية على إن كل طرف يبقى مُدرك كويس أوي إن قيمته ثابتة.. وبيتحرك من المُنطلق ده.. جزء كبير جدًّا بيعتمد علينا وعلى إدارتنا لنفسنا.. أننا نفكر نفسنا بقيمتنا.. وعشان نعرف نعمل كده الأول نفهم يعني إيه قيمة ذاتية.. بتتهز ليه؟ وازاي نقدر نثبتها تاني..

يعني إيه قيمتي ثابتة؟

تخيل معايا كده لو جبت لك ورقة بمية جنيه.. وسألتك دي قيمتها إيه؟ هتقول لي ١٠٠ جنيه.. طيب لو كرمشتهالك شوية ورمتها على الأرض.. دي قيمتها إيه؟ هتلاقي برضه إن قيمتها ما زال مية جنيه.. مهما اتكرمشت.. مهما كان مكانها.. هي أصلًا قيمتها ثابتة فيها!!

قيمتك الذاتية مُعبّرة عنك.. عن وجودك.. عن كونك إنسان.

قبل ما تتولد.. لما ربنا سبحانه وتعالى خلق سيدنا آدم.. شوف كام حاجة حصلت..

٣. ربنا نفخ فيك من روحه سبحانه.

٤. الملايكة سجدت لك.

٥. أَعْبَد عُباد ربنا سبحانه وتعالى غار بسبب قيمتك العالية أوي.. رفض أمر ربنا إنه يسجد لك.. فاتلعن من رحمة ربنا واتنقل من أعبد العباد لشيطان رجيم مبعود عن اللـه.

٦. ربنا خلق الجنة والأرض بس عشانك.. سخر لك فيها كل حاجة عشان تقدر تعيش فيها.. مهدها لك عشان تبقى مكان مناسب لغاية ما ترجع تاني لمُستقرك في الجنة.

كل ده عشان أنت «خليفة» اللـه في الأرض.. أنت إنسان ليك قيمة بغض النظر عن أي تصرف ليك.. شوف كده الملايكة بتقول لربنا سبحانه وتعالى إيه لما قال لها إنه خلقك:

اللي هو هتبقى خليفة اللـه في الأرض، رغم إنك ممكن تغلط.. لأ وتفسد في الأرض كمان.. فكان رد ربنا سبحانه وتعالى إنه جعل الملائكة اللي بتعبده سبحانه ليل نهار.. يسجدوا لك!!

وزادك بأن وضع فيك من علمه سبحانه دون أن تطلب.. أو تسأل..

يعني أنت من غير ما تعمل أي شيء كل ده جواك.. نفخة من روح ربنا سبحانه.. ملائكة سجدت ليك.. علمك من علمه عز وجل.. علم حتى الملائكة متعرفوش.. كل دي قيمتك من غير ما تتصرف ولا تنجز في الحياة حتى!

وكمان مش هتنزل الأرض مرة واحدة.. أنت تتشحن بقيمتك وتعرف إنك مُستحق للحياة بكل ما فيها.. خليفة اللـه في الأرض بيفضل عايش ٩ شهور في بيئة آمنة جدًّا.. تاخد كل احتياجاتك وأنت مريح يعني.. بتاكل وتشرب وتنام وتحس بأمان ودفء وحب لمدة ٩ شهور.. عشان تبقى جاهز لمعركتك على الأرض..

قيمتك هي كل ما أنت عليه.. من ميزات وعيوب..

تخيل نفسك قاعد لا شُغلة ولا مَشغلة.. وعمّالين يحطوا لك كل ما لذ وطاب من الأكل والشرب من غير أي اشتراط عليك إنك تتصرف أي تصرف.. هتحس بإيه؟ هتحس بقيمتك عالية أوي.. هتحس بنفسك من الآخر..

وهي دي القيمة الذاتية إن الإنسان يحس أوي بنفسه.. يعتز بيها.. يحس بـ«استحقاقها»!

عشان كده بنلاقي الطفل لما بيتولد.. أول سنتين من عمره حاسس باستحقاقه لطلباته.. بيصرخ بأعلى صوت.. مش بيكتم إحساسه عشان مكسوف مثلا.. لا ده بياخد كل احتياجاته بالعافية وثقة..

وبعدين يبدأ يمشي.. فتلاقيه بيكتشف كل حاجة كأنها ملكه.. تلاقيه بيتحرك براحة وأمان ولا في أي شيء على باله..

وهو ده الإنسان.. لما بيحس بذاته.. بيطمن.. وبيثق في قدراته إنه يقدر..

ذاته هي البيئة الآمنة له.. اللي منها بينطلق للحياة زي الطفل الصغير يكتشفها.. ويحس بيها..

ولما بيدخل جُوَّه نفسه بيقدر يحس براحة مرة تانية.. عشان بيرجع يفتكر هو مين.. إنسان يستحق احتياجاته!

قيمتك الذاتية هي محيط أمانك التي منها تنطلق للحياة بثقة القادر والمستطيع على فعل أي شيء.

القيمة بتتهز إمتى؟

المُفترض إن الطفل مولود بقيمة ثابتة.. وإن القيمة الثابتة دي هي اللي بتثبته أوي في الأرض.. وبتديه الأمان المطلوب عشان ينطلق في الحياة.. ويلاقي نفسه بقى باحتكاكه مع المجتمع والناس..

دور الرعاية المقدمة ليه من اللي حواليه.. إنهم يبدؤوا يعلموه قواعد الحياة.. وإيه اللي ينفع واللي مينفعش..

يبدؤوا يساعدوه بين اكتشافه لذاته والحدود اللي تخليه هو والناس آمنين.. وأهم حاجة إن ده بيتعمل من غير ما ينتقصوا من قيمته أبدًا.. بيتم تأكيد إنه طلباته تُحترم ويتعلم ازاي يقدر يتوازن بين طلباته وبين اللي ينفع.. من غير ما يتحط في قوالب من انتقاص أو شعور بالكسوف من الذات إنه بيطلب!

الفكرة كلها إن القيمة الذاتية رغم أنها فينا وجزء مننا.. فهي أكتر جزء حساس بيحتاج حماية.. لو الإنسان مننا متعلمش يحمي ذاته ويثبت قيمته من أي مشاعر سلبية أو هجوم شخصي عليه.. بتبدأ تتهز..

والطفل الصغير طبعا بيستمد ثبات قيمته من رؤية أهله ليه.. ومن رؤية الناس.. فلو لم يتم تعديل مفاهيمه أول بأول بيحصل له نوع من أنواع الانفصال عن قيمته.. ويبدأ يبقى مش شايفها.. عشان محدش شافها ولا حد سلط عليها الضوء بشكل يخليه يتسق معاها..

القيمة جُوَّه ذاتنا.. هي مش محتاجة غير أننا نشيل من عليها تراب التجاهل لوجودها الغير مقصود طبعا.. ونسلط عليها الضوء شوية.. نبدأ نستشعرها.. فتبدأ تظهر جوانا من تاني.. وتفكرنا بوجودنا القيّم.. رغم كل شيء..

أنت حتى لو قاعد في الصحراء.. ومحدش يعرفك.. والناس معدية من جنبك.. هيدوك أكل وشرب لو معاهم.. ليه عشان أنت إنسان!

وإن كان كل تعريفك في الحياة وجودك بغرفة مُظلمة لا تتحرك فيها.. تظل مُستحقا لاحتياجاتك وإن لم تنطق.. أنت إنسان.. تستحق الحياة.

لو أنت قاعد في أوضة ضلمة مبتتكلمش ولا بتتحرك.. برضه ليك على الناس فرضية استحقاقك لمتطلباتك في الحياة..

تخيل لو إنسان مشلول تمامًا.. الناس بتعمل إيه؟ بيفضلوا برضه يخدموه ويدوه احتياجاته.. هو كده إحنا لينا قيمة حسينا بيها أو لأ..

أنت ليك قيمة حتى لو مش حاسس بيها.. هي بس عاملة كأنها في أوضة ضلمة جواك.. فاللي منعك تشوفها مش أنها مش موجودة.. إن بس الدنيا ضلمة أوي.. وأنت بس محتاج تفتح النور.. فتلاقيها..

عايزك تتخيل معايا مكتبة مليانة كتب في أوضة كبيرة.. بعض الكتب مميزة جدًّا.. البعض نسخ نادرة كمان.. وفي حبة كتب جار عليهم الزمن متقطعين شوية.. وحبة متربين.. كل ده موجود في المكتبة..

المكتبة ثابتة في مكانها.. لما الناس بتروح «تستعمل» منها كتاب.. بتشوفها وبتشوف الكتاب.. لكن لو مشغولين عن المكتبة هل ده هينكر وجودها؟

هل وجود كتب فيها متآكلة ولا متربة.. ينفي وجود كتب تانية مميزة جدًّا وكمان نادرة؟

هي المكتبة عبارة عن كل ده مع بعض.. وكل اللي علينا حاجتين.. نُدرك ونتيقن بوجود المكتبة فنقدر نركز عليها والحاجة التانية نبدأ بقى نمد أيدينا نستعمل الكتب اللي فيها.. أو نصلح الكتب اللي متقطعة على قدر الاستطاعة..

كل ما هتستعمل الكتب من المكتبة.. كل ما هتعرف تنجز أكتر وتتحرك باللي اتملى جواها من معلومات..

بداخلك تلك المكتبة القيمة تحتوي على كتب نادرة وأخرى مستهلكة..

وحين تنير الضوء تستطيع رؤيتها جيدًا فتستعمل ما يفيدها.. وليس عليك سوى حسن إضاءتها..

دون الإسراف في إنارتها.. فتفسد من كثرة الاهتمام والتفضيل!

تخيل بقى نفسك أنت المكتبة دي بالظبط.. جواك مميزات وعيوب زي الكتب بالظبط اللي في المكتبة.. كل ما عينك هتشوف المميزات هتقدر تستعملها في الحياة.. وكل ما عينك ما هتقرأ العيوب هتقدر تصلح منها..

أنت محتاج تعرف إن ذاتك فيها كل المطلوب عشان تعرف تعيش وتتحرك..

أنت محتاج توقن في وجودها حتى لو مش شايفها.. حتى لو الأوضة ضلمة.. هتنورها بإدراكك بوجودها.. مع الوقت هتلمس طريقك في الضلمة فأكيد هتعرف توصلها بالمُمارسة والمحاولة المستمرة..

المشكلة اللي بتخليك تضلم كل ما تحاول تنوّرها أصوات كتيرة بتسمعها جواك وبراك.. أصوات بتهز من قيمتك.. بتحسسك بعدم استحقاقك للحب ولا للاحترام.. وأنت ممكن متكونش مصدقها.. بس هي من كتر ما صوتها ساعات بيكون عالي بيمنعك تقدر تفتح النور فتثبت قيمتك..

اتحرر من أصواتك الداخلية

للأسف تصورنا عن نفسنا مبني من زمان.. فلو أنت من زمان مش شايف نفسك ولا قيمتك.. أو لو شايفها بس لما بتتوجع بسبب احتكاكك بالحياة والآخرين بتفقدها ومش بتتعلم تتعافى بشكل صح، فممكن تتهز جواك شوية.. هتلاقي صوت جواك بيقولك أنت أصلًا مين.. أنت مش عارف نفسك.. أنت ملكش قيمة..

مُهم أوي تفضل تأكد لنفسك إن قيمتك ثابتة جواك رغم كل أفعالك.. رغم أي شيء..

ودورك إنك تفكر نفسك بده.. لما تسمع الصوت اللي بيقضي على قيمتك توقفه وتجاهده وتقول لنفسك وتأكد لها إن قيمتها ثابتة مهما حصل..

حدث نفسك دومًا باستحقاقك لما تحتاج.

بكده أنت بتغير مع الوقت طريقة تفكيرك عن نفسك بحديثك الداخلي..

محتاج كمان تزود إدراكك عن نقاط تميزك وضعفك.. ابدأ شوف بتعمل إيه بشكل واقعي في الحياة.. ابدأ لاحظ نفسك ودوّن اللي عرفته عنها.. لما بتنبسط بتتصرف ازاي.. لما بتزعل بتتصرف ازاي.. بغض النظر عن تقييمك.. أنت تتعرف على نفسك الأول بعين شفافة مفيهاش أحكام.. عين بتشوف الواقع زي ما هو من غير ما يتدخل فيه رؤيتك القديمة لذاتك اللي لا تصلح أنها تبقى مصدر لحركتك دلوقت..

القيمة الذاتية مجرد إدراكك إنك مكتبة.. ثابتة في مكانها.. مهما حصل.. وكل دورك إنك تحميها من إن حد يهدها.. بتحميها وتمتنها من الأذى، وده هنتكلم عليه في الفصول الجاية..

فلما تعرف وتتيقن إن ليك قيمة.. هتحس تلقائيا باستحقاقك لأهم مطلبين لذاتك.. استحقاق الحب.. واستحقاق الاحترام..

مبدأ الاستحقاق بينبع تمامًا من شعور القيمة الذاتية.. بتحسه من جواك..

فيه ناس مبيحسوش باستحقاقهم للحب أو الاحترام.. أو إحساسهم بسبب خبطات الحياة بيبدأ يتملي شك ويحسوا إن العيب ممكن يكون فيهم.. فبيسكتوا كتير قدام الإهانات والاستباحات النفسية من اللي حواليهم..

أنت تحتاج إن تشعر بانتماءك لبيئة مُحبة آمنة.. وأن تشعر بأهميتك ودورك في محيطك.

والغريب إن رغم شعورهم الظاهر بعدم الاستحقاق.. ده مش بيغير إن فعلًا جواهم شعور فطري بقيمتهم الثابتة.. بس اتدفنت بعوامل التعرية والحياة.. فكونت عندهم رؤية عن ذاتهم مش مُعبرة عن حقيقة تكوينهم أبدًا.. بقوا ماشيين عكس الكتالوج.. فبيحصل شعور بوجع شديد.. وبدل ما يرجعوا لذواتهم عشان ينفضوا التراب ويثبتوها.. بيزودوا في التصرفات الإرضائية أو التصرفات العدوانية المبنية على استباحة الآخر على تخيل إن ده اللي حيهدّي الوجع في العلاقات.. وللأسف ده اللي بيزودها.. وبيسمح لحلقة مفرغة من الدوامة النفسية.. ودخول ناس ممكن تأذيك أو تأذيها..

عشان كده هنتكلم عن مبدأ الاستحقاق.. مبدأ أننا محتاجين نرجع نثبت رؤيتنا عن ذاتنا.. فنقدر نستقبل تاني الحب والاحترام بشكل صحي.. شعورك بذاتك بيحتاج لأهم احتياجين عشان يفضل ثابت.. الشعور بالانتماء وأنه يحس بأهميته ودوره الفعال في الحياة..

فلو أنت مش قادر تشوف نفسك مُستحق.. مش هتعرف تثبت نفسك ولا تشوفها مهما عملت.. ولا هتقدر تستقبل من اللي حواليك معاني الحب اللي بتحسسك بانتماء.. ومعاني الاحترام اللي تستحقها.. اللي بتحسسك بأهميتك ودورك..

الأصوات اللي جواك بتمنعك تستقبل المعاني اللي أنت محتاجها عشان تفضل مثبت قيمتك..

غالب الأصوات دي بتكون مش معبّرة عن واقعك.. هي من سحيق الماضي.. بغض النظر عن سبب تكوينها.. أنت بس تدرك إن مشاعرك اللي بتوجعك في العلاقات وبتضرب إحساسك بأنك ممكن تتحب.. وأنك مهم.. إنك متشاف..

إنك تقدر وبتعرف.. كل معاني التقدير والاستطاعة.. لو اتضربت.. هتبقى بتتعامل في العلاقات بشكل مرضي مرهق مش صحي.. وهتبقى معرض جدًّا للانتهاكات والتهديد النفسي.. وممكن أنت كمان تسبب الأذى النفسي لغيرك..

تؤمن إنك تستحق.. عشان تعرف تتعامل مع الآخرين.. وتقدر تدير المشكلات اللي بتتولد في العلاقات بسبب الفروق الشخصية والفكرية.. واختلاف الطباع بشكل موضوعي مفيهوش مشاعر تشوشرك..

فلما بتثبت قيمتك.. الدنيا بتبدأ توضح لك.. وبتبدأ بسهولة تقرأ أكتر الإشارات والعلامات.. بتعرف تصلح أخطاءك.. وبتشوف في تصرفاتك وتصرفاتهم اللي يعلمك توصل لأحسن صورة من نفسك..

مرفوض

كثيرا ما يشفي القلب المثقوب بعض الحب الغير مشروط..

فيكون لقلبك الأمان الذي تسكن إليه..

يُعيد الحب لملمة روحك.. ويُقيم أنقاض قلبك..

ويُعيدك لنفسك ما شردت منها..

بتحس بالحب بصعوبة.. في حاجة ناقصة في حُب الناس ليك.. في حاجة بتوجعك مش قادر تفهمها ولا تُدركها..

ممكن يأكدوا لك الحُب بكل التصرفات.. وأنت من جواك محتاج تتطمن.. بدوام التأكيد.. وبتتكسف تطلب..

وبتيجي عليك لحظات بتضلم أوي عليك الدنيا.. وتلاقي أصوات من جواك بتكلمك بتمحي كل حقيقة حواليك..

ليه محدش بيحبني؟ هو ليه محدش بيهتم بيا؟ هو ليه انا لوحدي؟

هما أصلًا بيرفضوا وجودي.. هما مش بيحبوا يقعدوا معايا..

احتياج الحب الغير مشروط لم تكتفِ منه في صغرك.. فأصبحت رغم نضوجك تبحث عن الحب في كل نظرة وكلمة..

ومش كلنا الأصوات دي بتبقى بنفس الدرجة عندنا.. حسب قدر الأذى.. وقدر الوعى اللي عندنا.. في مننا أصواته عالية أوي كده.. وفي بس بيسمعها لما بيتوجع في المعاني اللي محتاجها في الحب..

أصلك لما تفضل مستني الحب.. ومن كثر ما أنت مستنيه معدتش قادر تحس.. لأن مفيش حد بيملى احتياجك.. ومهما اللي حواليك عملوا مش بيرضوا توقعاتك.. سقف توقعاتك أعلى من قدراتهم..

ويأسك بيجيب يأس.. وإحساسك بالحرمان بيزيد.. فبتتقوقع.. وبتبطل تدي.. فاللي حواليك يحسوا بالجفاء فيبطلوا يهتموا.. فتحس بوحدة وبمرار عدم اهتمامهم.. فتكبت.. فيحسوا بشدتك وتغيرك فيبعدوا.. وتفضل تزق كل اللي حواليك بعيد عنك.. مع إنك بتنادي من أعماق قلبك.. حسوا بيا.. متسيبونيش!!

الأفكار دي كلها بتفضل تلف في عقلك.. غصب عنك.. وتبدأ توّلد أحاسيس حزن ويأس واكتئاب.. ولو حتى أنت في وسط علاقات آمنة مُحبة ممكن تلاقي نفسك مش عارف تبقى معاهم.. عشان الشعور بالتهديد من مكانتك عندهم بيملاك..

يبدأ الواحد ينعزل ويبقى مش قادر يتواصل مع الناس اللي بيحبها أوي ويتمنى قربها.. على طول بيحس إنه مضطهد.. وأن الناس بتقصد تتجاهله أو تهمله..

تحس بهواجس إنه عبء على اللي حواليه.. بيحس إنه خايف من الرفض.. خايف من الخذلان..

عايش في خيبات أمل متكررة.. بسبب إنه محتاج جرعة كبيرة من الحب في كل موقف وللأسف مبتحصلش زي ما هو بيتمناها..

عندما تتحول العلاقات لمساحة غير آمنة للذات، يشعر الإنسان بهول الاغتراب.

من جواه بيتمنى لو يبقى محط نظر واهتمام الناس عشان يتأكد من حبهم.. جعان لكلام حب وتقدير واهتمام على طول.. وغالبًا لما حتى بياخدهم مش بيصدقها!

لما بيحب حد بيحب أوي.. ولما بيكره حد بيكره أوي.. معندوش أرض وسط.. مبيعرفش يقيّم التصرفات في الحب ولا يفهم معناها..

لما حد يبدأ يهتم بيه.. بيحس إن أكيد وراها حاجة.. أكيد محتاج منه شيء.. وساعات يبدأ يتنازل عشان يقدم الشيء اللي متخيل إنه يتطلب وجوده في حياتهم عشانه..

بيتكسف لما حد يخدمه.. لما حد يجيبله هدية.. لما حد يوريه أي حب.. لأن من جواه في صوت بيقوله.. «أنت لا تستحق الحب».. وكأن الصوت ده بيحميه يتجرح.. وللأسف إن الصوت ده هو سبب كل الجرح..

الأصوات اللي جواك دي بتمنع استقبالك للواقع «زي ما هو».. بتلبّس الواقع أحاسيس قديمة من ملفات ممكن تكون خلصت واتدفنت جواك من زمان.. بس بيفضل الإحساس نفسه موجود عشان يحميك من تكراره.. يكلمك بصوت عالي.. يزعق لك كمان عشان يحميك.. وهو حابسك في زنزانة.. ومانع عنك تستقبل كل أسباب الحياة.. مانع عنك تدوق يعني إيه حب!

يصير استقبال الحب بداخلك مرهونًا بأصوات لا تستطيع إسكاتها.

وده إما إنك أخدت حب طول عمرك زيادة عن اللزوم، فبقت معاييرك للحب عالية بزيادة عن معظم البشر.. معاييرك اختلت بمعنى آخر.. فلما الحب اللي محتاج تاخده قلّ عن مستواه الطبيعي.. بقيت حاسس بحرمان.. أنت متعود على درجة معينة تستقبل بيها.. غير كده مش بتحس.. فبتطلب أكتر.. يمكن تحس!

والسبب التاني إنك فعلًا مخدتش قدر الحب والاهتمام الكافي عشان تشبع احتياجاتك في سن صغير لما كان احتياجك للحب الغير مشروط أعلى احتياج يتملي.. فلما ما تملاش بالقدر الكافي بقى على طول جعان ومبيشبعش..

مهما كان السبب.. الشعور بقى محتاج للمزيد..

ولما الشنطة تبقى مثقوبة طبيعي جدًّا بتسرب كل اللي بيتملي فيها.. ليه؟ عشان اللي بيملاك مش قادر يعرف إنك مثقوب من جواك.. لكن مين بقى دلوقت اللي مدرك لثقوبك؟ أنت!!

أنت ممكن تصلّح الشنطة على فكرة.. فتبدأ تتملي من تاني.. وأنت وبس اللي هتعرف إمتى محتاج تملاها.. وامتى لو اتملت تتقطع من تاني.. فتكتفي.

عشان كده كانت أول خطوة إنك رمّمت كويس رؤيتك لذاتك.. رجعت تعرف إن قيمتك جواك حتى لو مش حاسس.. واهتمامك بنفسك هو اللي يخليك تنور من تاني فتقدر تحسها من جديد..

ومن أهم الطرق اللي تهتم بيها بنفسك.. إنك تعرف إن فيه جزء منك مكسور.. محتاج ترميم مش أكتر.. بإيديك أنت.. مش بإيد حد تاني..

اتحرر من أصواتك الداخلية

لما تدرك إن الصوت اللي جواك ده صوت مش واقعي.. صوت يعتبر مزيف.. مش سامح لك تعيش وتستقبل الحب.. واقف حاجز بينك وبين لحظاتك الراهنة.. هتقدر ساعتها بس تلقطه وهو بيكلمك..

بالرعاية والاهتمام فقط.. تجد الـحُب.

محتاج تحب نفسك حب غير مشروط.. تملاها بتقبُّلك لعيوبها.. بأنك تدّيها مساحة آمنة للتجربة واحتمالية الخطأ.. والتشجيع على التصويب..

كل ما تسمعه في روحك.. خلي حديثك الداخلي مع نفسك تأكيد إنك تستحق الحب.. عشان نبدأ نستقبل.. ولما نستقبل.. هنبدأ نبني نظرة جديدة واقعية تأكد استحقاقنا.. فنقدر نتخلص من الصوت ده للأبد..

استقبل الحب

غالبًا أنت مش مُدرك يعني إيه حب أصلا.. أنت شايف الحب بنظرة فيها خلل وشوشرة كبيرة.. بتقيس الحب بناء على صوت من تجارب قديمة بيدمر كل لذة للحب.. كل معنى حقيقي للحب بيتغير لما يوصلك.. وكأنك بتشوهه بطريقة تفكيرك فمتحسش بيه..

عشان تقدر تعكس نظرتك للحُب.. حاول تدوّر على معاني جديدة للحُب.. حاول تدوق معنى الحُب بشكل مختلف.. شوف كل حد حواليك بيحبك بأي طريقة.. مش مطلوب تحس.. مطلوب بس في المرحلة دي إنك تقدر تُدرك إن تصرفاتهم دي معناها حب..

وده ممكن يتم بس لو بطلت تدّي معاني لتصرفاتهم.. بطلت تقيّم تصرفاتهم وتحكم عليها أنها ليها أسباب كتير عن أنها تكون حب..

الحب بيظهر مش بس في شكل كلمة.. ممكن في شكل وقت بتقضّوه سوا.. هدية ليك.. لمسة حانية.. خدمة بتتقدم لك..

ومعظم الناس بتقدم الحب بناء على تصوّرها ليه.. فلما تحس إن الحب بيوصلك مش بالشكل اللي أنت محتاجه.. ركز إنك تلقط الشكل اللي متقدم لك.. وتحاول تدّيه معنى «الحب»..

مع الوقت لما حديثك الداخلي يبقى بيقول لك إنك تستحق الحب.. وواقعيا بتشوف الحب بمعاني جديدة.. بيدخل لمخك معلومات جديدة عن إحساسك بالحب.. وهتبدأ تدوقه وتحسه..

الموضوع محتاج منك شوية مُعافرة مع عقلك.. وشوية تقبل للي متاح.. وانت ترجع تحس بالحب من تاني..

وزي ما حررنا عقلنا من عدم تذوّق حب الناس لينا.. محتاجين كمان نتحرر من عدم الوضوح في طلب الحب..

لما تبدأ تؤمن إنك تستحق الحُب هتبدأ تتحرر من خوفك إنك تطلبه.. وهيبقى توضيح احتياجك للحب شيء طبيعي بالنسبة لك..

وتقبلك لرفض حد مش هيوجعك؛ عشان مُدرك إن كل واحد بيحب بطريقته وباستطاعته.. فساعتها بتقبل بسهولة المُتاح في علاقتكم.. من غير ما تحكم عليها زي الأول إن رفضهم مُعبّر عن عدم استحقاقك!

مش مهم!

بداخلك أنت.. لا بخارجك يكمن الوجود

بتستغرب نفسك لما ساعات بتحتاج أوي إنك تحس بمكانتك عند الناس..

وساعات بتبقى عايز تشوف نظرة التقدير لتصرفاتك..

بتبقى كأنك بتحاول تثبت صورتك وقيمتك ولدورك حواليهم..

عايز تشوف نفسك موجود بقوة وسايب عندهم الأثر المطلوب عشان تحس بأهميتك!

والإحساس ده ممكن يزيد أوي لما تلاقي جواك أصوات بتكلمك.. بتقولك بمنتهى القسوة إنك بس مش «مهم».. فمتحاولش!

بتضطرك تشعر بالإهانة.. بالتسفيه.. بعدم احترام لذاتك!

بيكون وقتها صعب أوي على نفسيتك لما تحس في موقف ما إن رأيك مالوش أي أهمية.. أنت شخصيا وجودك ملوش أي أهمية!

فتلاقي مشاعرك اتضخمت.. وبقت بتلف في معاني بتهد من نفسيتك..

وكأن وقت الوجع.. وقت التعرض للإهانة عقلك قفل على إن وجودك مالوش أي اعتبار ويكسفك من نفسك.. وبتبقى شايف كل تصرف وموقف بنضارة سوداء... فتحس باهتزاز لقيمتك..

تبدأ أفكار مكانتش بتشغل حيز من تفكيرك تشغل بالك وتألمك.. عشان حسيت بالإهانة من وجهة نظرك!

تلاقي مثلًا الناس متجمّعة ومحدش فكر يقولّك فتلاقي نفسك بقيت حساس.. وحسيت إن ده أكيد عشان أنت مش مهم..

وممكن توصل في لقطة ما لو مشاعرك مكبوتة جواك إنك لما تبقى في وسط الناس بتحس إن محدش شايفك.. بتحس إن وجودك زي عدمه..

معاني كلها بتوجع أوي.. ووقت شعورك بيها بتؤذيك وبتؤذي تعاملك مع اللي حواليك..

لو اللي قدامك بينتقدك كتير.. هتبدأ تحس بتوتر لما تبقى مسؤول تعمل حاجة قدامه.. خايف تبوظها أحسن تشوف نظرات اللوم والنقد اللي بتأكد إن مشاعرك كمان مش مهمة..

لا اعتبار لآرائك ومشاركاتك.. فلا بديل عن الانسحاب

حاسس إن رأيك مش هيتعمل بيه.. وبتقوله وتشوف بنفسك إن محدش سمعك ولا انتبه لك!

هو هيفرق معاهم إيه؟ أنت أصلًا متأكد إنك مش مهم.. وعمرك ما هتكون مهم عندهم ولا عند حد..

لغاية ما وصلت للحظة بقيت حاسس بغضب شديد عشان مش حاسس بأهميتك.. وممكن تكون حاسس من جواك بضعف وعجز شديد وصّلك إنك فقدت إيمانك أصلًا بنفسك.. بقيت بتتكسف من نفسك في كل موقف حسيت بإهانة فيه..

حقك:

ووجعك ده من حقك..

حقك إنك تحب تثبت نفسك في أي شغل بتعمله..

حقك إنك تحب يبقى شكلك متقن للعمل..

حقك إنك تحس إن وجودك في وسط محيطك مهم..

جزء لا يتجزأ من إنسانيتك إنك يبقى ليك دور فعّال.. دور مهم بشكل أو بآخر يشعرك إنك موجود لسبب في الحياة..

كم تحتاج النفس لتشعر أن وجودها مهمًّا في حياة البشر؟

شعورنا بالأهمية من وإحنا صغيرين كان بيتحس كانعكاس لمدى اشتراكنا في الحياة وإدارتها.. هل كنا واخدين القدر الكافي من المسؤوليات.. هل كانوا بياخدوا رأينا بشكل يحسسنا أننا مهمين ليهم.. فنحس إن رأينا مسموع ودورنا مهم..

فلو على طول إحساس الإهانة ده ماليك.. وبقى الأكثر إنك حاسس إنك مش مهم في كل شيء بتتعرض له.. يبقى أنت محتاج ترجع صورتك عن نفسك لشكل يليق بحاضرك.. وتتحرر من رؤية مضت مش معبرة عن حالك دلوقت..

لما الإنسان بيتعامل مع كل موقف لوحده.. من غير ما يركب عليها معاني قديمة.. بيقدر ينضج ويتعلم.. ويقدر يتقدم لأحسن صورة من نفسه.. لكن

الصوت اللي شغال جواك إنك مش مهم بيعطلك كتير.. وبيحبسك في وقت مالوش وجود..

عدم رؤيتنا لنفسنا بشكل صح واحتياجنا العالي للشعور بالأهمية ممكن يوصّلنا أننا نفقد الإيمان بأننا لينا أهمية أبدا.. ويعطلنا عن تحقيق ذواتنا..

وطبعا ده ممكن ميكونش واقعي ولا معبّر عن الحقيقة.. لأننا نقدر نكون مهمين طول ما عندنا إيمان في نفسنا.. وطول ما إحنا عارفين نشوف نفسنا وقدرها صح..

إحساس عدم الأهمية ممكن يكون اتبنى من زمان.. من وقت فات.. لما كان عقلنا على قدنا وكنا بنفسر كل تصرف على إن وجودنا مش مهم.. ومحدش كان بيعدل لنا أفكارنا..

فتحرر الواقع دلوقت من رؤية اتبنت في الطفولة ساجناك أو تجربة أليمة قريبة فاقداك شعورك بقيمتك واستحقاقك للاحترام..

هو كده اتنبى بناء على تجارب وجعتك من جواك من صغرك أو من ماض قريب.. ومعرفتش نتصالح مع الألم.. فالألم ساب علامته على قلبك.. لأن لما بتتعرض لموقف يوجعك.. يهينك.. بيكون مهم جدًّا إنك تنتبه لتثبيت صورتك الذاتية.. إنك تعرف تمتّن نفسك من جُوَّه عشان متشوفش الإهانة معبّرة عن استحقاقك للاحترام.. فتكبر المعاني بالشكل ده جواك..

فلو الشعور ماليك.. أو لو بتتعرض له في مواقف معينة..

اتحرر من أصواتك الداخلية

لو إحساسك بعدم الأهمية مسيطر عليك لأي سبب.. هتلاقي نفسك حساس للنقد.. هتلاقي نفسك مش متقبل الرأي الآخر.. مش متقبل انشغال الناس عنك وقت ما تبقى «متصور» واجب انتباههم.. هتبقى بتحمّل العلاقات معاني أعلى مما تتحمله.. وهيبقى العلاقة مفيهاش المرونة الكافية اللي تخليك تتقبل إن ممكن حد عادي يسمعك وميردش عشان باله مثلا مشغول..

مهم جدًّا إنك تعكس الصوت جواك.. عشان تعرف تلبّي احتياج من أهم احتياجات تقدير الذات وهو الشعور بالاحترام..

الشعور بالاحترام بيبدأ من أنت شايف نفسك ازاي، وأنك متتكسفش أبدا منها ولا من آراءك وتصرفاتك.. بيبدأ من إنك توقن إنك تستحق الاحترام بغض النظر عن طريقة الناس معاك.. وبغض النظر عن حتى لو جم عليك وسفّهوا منك..

بتبقى ساعتها مدرك ومثبت قيمتك أوي.. لأنك بتقول لنفسك: تصرفهم معبّر عن نواقصهم أو عن ظروفهم.. مش معبِّر أبدا عن ذاتي.. فتقدر ساعتها تطالب بالاحترام وأنت كلك ثقة إنك تستحقه أكيد.. فمش هتتكسف من نفسك.. ولا هتحس بإحراج تعلي صوتك وتشارك برأيك..

تقول لنفسك إنك تستحق الاحترام وأنك مهم.. تعكس الصوت ده جواك.. عشان لو صدقته هيقف في طريق علاقاتك ومش هتبقى علاقات صحية..

هتلاقي نفسك واقع في مشاعر سلبية من «هما عملوا فيا.. هما قاصدين يضايقوني».. فوقعت في طريق الدخول في نياتهم.. وإحنا مش مطلوب منا غير إننا ناخد ظاهر الفعل وندي أعذار كتيير لو التصرف غلط.. ونوضح إن التصرف مش مقبول وبس..

لكن ده مش هيتم إلا لو أنت متصالح من جواك مع ذاتك.. واستحقاقها..

أنت تستحق الاحترام.. وإن لم تؤمن بذلك فكيف لهم أن يؤمنوا؟

معنى الاحترام

المشكلة هي هل أنت فعلًا ينقصك احترامهم؟ ولا أنت اللي حاطط شكل الاحترام في قالب محدد.. لما بيخرجوا عنه بتحس بالتهديد.. فبالتالي أي وضع آخر بيحسسك بالإهانة.. وبيحسسك بعدم الأهمية؟

فيه ناس لو حد مقالّهاش «حضرتك» تضّايق وتحس بإهانة.. عشان محدِّدة كل الاحترام في قالب «حضرتك».

فيه ناس لو حطيت رجل على رجل قدامها يعتبروها إهانة.. بعض الستات حساسة شوية لرؤية مكانتها ورجاحة عقلها عند الرجالة.. فبتبقى حاسة بعدم احترامهم لو اختلف معاها أو لو صمم على رأي مختلف..

فبالتالي هو مش بس صوت جواك محتاج تعكسه وتؤمن في ذاتك.. لا ده كمان معنى مشوّه للاحترام ساجنك جوّاه مخليك مش عارف يبقى عنك مرونة وتتسع لاختلاف البشر في تطبيق الاحترام!

حقك يبقى ليك معايير للاحترام متنزلش عنها.. وحق الناس توضّح لها ده من غير ما تحكم عليهم إنهم قاصدين عدم احترامك.. فتؤكد لنفسك شعورك إنك مش مهم بس عشان أنت شايفها كده!

فلما تتعرض لشعورك بالإهانة.. محتاج تطمّن نفسك إنك إنسان مستحق للاحترام والتقدير..

أنت مش محتاج تثبت استحقاقك للاحترام للناس..

لو أنت من جواك شايف استحقاقك.. هتعرف تثبتها بنفسك.. فتقدر تحميها لما تتعرض لموقف يقلل منك.. أو لو جواك شعور بالتهديد يخليك حساس في التعامل مع الناس هتعرف أنها مجرد أصوات جواك مش معبرة عن الواقع.. فتفصل شوية من الناس.. تشتغل على حديثك الداخلي وعلى نظرتك لنفسك تعدلّها وترجّعها لمعنى الاستحقاق.. فتبدأ تثبت من تاني.. وتقدر تتعامل مع الناس من غير حساسيات..

مقدرش..

حين يجتمع بقلبك شعور الإحباط مع القلق الشديد..

تتحول المشاعر من مجرد أحاسيس تشعر بها..

لعجز حقيقي يُقيدك عن الحركة ويستنزف طاقتك..

شلل مؤقت عن الاستطاعة!

مش بعرف..

مقدرش..

كلمتين بيفضلوا يدوروا في عقلك بشكل متواصل كل ما تحاول تتحرك في إنجاز في حياتك.. ماسكينك على طول بييأسوك من أي قدرة أو استطاعة ليك.. بيأيدوك تتحرك.. بيأيدوك تحاول حتى إنك تجرب!

فاقد الإيمان في أي استطاعة.. فاقد اليقين في قدراتك.. بتحس إنك مهزوز من جُوَّه أوي.. بتحاول متبينش الشعور ده.. بس الأصوات اللي جواك بتقتلك على طول.. بتحسسك بعجز رهيب..

الغريب إنهم مش بس بيكلموك وقت الإنجاز.. هما كمان بيكلموك في علاقاتك.. بيحسسوك بعدم الاستطاعة إنك تبذل فيها.. إنك تغيّر من شيء.. إنك تاخد خطوة إيجابية.. فبيخلّوك متمسك برؤيتك.. مبتقدرش تشوفها بشكل مختلف..

بتوصل إنك تلاقي بينك وبين أحلامك حاجز رهيب مش عارف تحققها..

أهدافك بتمشي فيها بالراحة جدًّا.. فبالتالي إحساس الإحباط على طول يؤلمك.. على طول مثبّطك.. حقيقي الصوت جواك اللي شايفك متعرفش أعلى بكتير من أي استطاعة إنك تقدر وتحاول!!

فاكر لما اتكلمنا عن الطفل وهو لسه بيجرب نفسه.. بيشوف حدود استطاعته.. بيكتشف اللي حواليه بشغف.. ومن غير أي قيود أو إحساس إنه

ممكن يفشل؟

الإحساس ده بالثقة في نفسك اتفقد منك على مر الزمن.. اتفقد لأسباب كتير.. وكلها من غير ذكر تفاصيلها بتثبت صورة واحدة ليك عن نفسك زي ما قلنا.. إنك معندكش الاستطاعة والقدرات عشان تحقق اللي أنت عايزه.. فقد رؤية تام للقدرات اللي فيك وتقدر تستعملها ازاي..

المشكلة كلها لو أنت فقدت الثقة في نفسك.. ازاي هتتخيل إن الناس هتؤمن بيك؟

للأسف إحنا مش مدركين إن جزء كبير من رؤية الناس لينا معتمد على رؤيتنا لنفسنا..

أنت لما بتؤمن في نفسك.. كده بتأسس الأساس المتين عشان كل تصرفاتك تديك ثقة.. بتمشي بخطوات ثابتة.. بتتحرك بشكل بيدل إنك عارف هتعمل إيه.. في قوة في كلامك وآرائك.. في تحكم في نفسك لما بتضايق عشان كلامهم مش بيهزك.. كل ده بيبين أوي مدى ثقتك في نفسك..

الناس بطبيعتها بتحب تتحاوط باللي يضيف لحياتها بريق.. بهجة.. معلومة.. حياة.. يعني بيدوّروا على الإضافات.. بيعجبوا وينبهروا باللي عندهم الإضافات دي..

حماية قيمك الذاتية من الاهتزاز هو أهم مرتكز لثباتك في الحياة

عشان كده الثقة في النفس مهمة جدًّا في إدارة العلاقات.. بالذات العلاقات الصحية.. لأن العلاقات الغلط بتدخل من ثغرات موجودة في رؤيتك لنفسك.. بيدخلوا منها ويستغلوها.. ممكن بشكل غير واعي وده لمصلحتهم.. وده غالبًا اللي بيسبب الألم..

الثقة.. والقيمة

المفروض إنك مخلوق -زي ما اتفقنا- قيمتك ثابتة.. وثقتك في نفسك في السماء!

اتفرج على الطفل وهو لسه سنتين.. بتلاقيه بيرغم الناس على حبه واحترام احتياجاته.. ليه؟ عشان بيتحرك من منطلق مهم جدًّا... أنا استحق الحب.. أنا أستحق الاحترام عشان أنا ليا قيمة.. وعشان قيمته ثابتة كده مدّياه الأساس الآمن المطلوب عشان يقدر يكتشف بقى ويجرب من غير ما يتكسر نفسيًّا..

القيمة الذاتية المفترض ثابتة ودورنا أننا نحميها تتغير.. هي العمود اللي شايل كل نظرتنا لنفسنا.. لو اتهد بنتهد معاه.. على الناحية التانية بقى الثقة في

النفس مُتغيرة جدًّا.. طالعة نازلة حسب نجاح التجربة.. وحسب فشلها..

وده طبيعي لأنك ممكن تعمل حاجة لسه معندكش مهارة كافية تعملها فتفشل.. فلو شعورك بالقيمة ثابت هتلاقي نفسك ثابت وبتقول أنت تقدر.. وشايف إنك تقدر.. فيلّا إيه اللي محتاج أعمله عشان أقدر أنفذ!

ثقتك في نفسك مبنية على ثبات شعورك بالقيمة

رؤيتك لنفسك بتؤدي لاستطاعتك في التنفيذ والسعي.. ومرونة تقبُّلك إن ثقتك في نفسك بتطلع وتنزل بيخلّيك عندك قدرة أكبر إنك تكمل وتفضل بتحاول وتجرب..

نرجع تاني للطفل.. يعني هو لو مفيش بيئة آمنة كافية حواليه هتلاقيه مهزوز واقف مكانه.. وكأن رؤية أهله ليه بتدّيه القدر الكافي من الأمان اللي يشحنه إنه يبدأ يتحرك بشكل مريح وواثق.. فتلاقيه يبدأ يكتشف وكله يقين إن ده من حقه.. وأنه كمان يقدر..

دخول إرشادات الناس المختلفة على مدار التربية من الأهل والمجتمع.. ممكن تخلي الطفل يحقق قدراته ويكتشف براحته في إطارهم الأمن.. وممكن للأسف تنقله هواجس عن استطاعته.. فمع الزمن.. ومع قلة محاولاته للتجربة والخروج من الحيز اللي متصور إنه آمن.. بيبدأ يفقد ثقته في نفسه شوية بشوية.. ثقته في قدراته!

طبعا إخفاقات الحياة كمان بتزوّد الجرعة عنده.. وبتأكد له إنه تمامًا مبيعرفش ولا يقدر! وبكده يبقى اتعطل عنده أهم عامل هو محتاجه عشان يحقق استخلافه.. العامل القوي اللي بيخلّيه يتحرك وينجز ويسعى ويفضل بينتج.. عامل القوة في تكوينه.. ثقته في نفسه وقدراته!!

اتحرر من أصواتك الداخلية

أكيد أنت أدركت دلوقت إنك مينفعش تفضل معطل نفسك وقدراتك عشان رؤية اتبنت من الماضي مش معبّرة عن استطاعتك دلوقت.. أو بناء على جرح جديد أفقدك الثقة في قدراتك..

بغض النظر عن كل دليل في الواقع بيبعت لك رسالة عاملة إيه عن نفسك.. مهم إنك تتفهم إن ثقتك بنفسك تبدأ في رؤيتك لنفسك من جُوَّه من دون تقييم.. من دون أحكام.. من دون أي مسطرة تؤيد حرية الإبداع والحركة.. ثقتك في نفسك بتبدأ من ثبات رؤيتك لقيمتك..

عشان كده ابدأ ابني على شعورك بالقيمة.. وافهم إن ربنا مدّيك قوة رهيبة وأن علمك كله منه سبحانه.. وده فيض كبير مالوش حدود.. كل اللي محتاجه

إنك تعافر مع الصوت اللي بيهدمك.. وتثبت نفسك إنك تقدر.. وأنك هتجرب.. وهتحاول..

الفكرة كلها إن حقيقي أنت تقدر تعمل حاجات كتير.. تقدر تجسد اللي أنت تحب تظهر عليه.. بشرط إنك تؤمن إن جواك الأساس اللي تقدر تتحرك منه.. وأنك تتحرر تمامًا من الحكم عليها..

ليه نشك في نفسنا؟

السبب الأساسي إن الصورة المبنية عن الذات سلبية جدًّا في رؤية مدى استطاعتها.. يعني فاقد الثقة في حدود قدراتك واللي تقدر تعمله..

والسبب التاني المعنى المشوّه للثقة بالنفس.. الناس بتخلط بين الثقة في النفس والشعور بالقيمة.. بيشبكوهم في بعض.. وده أكتر سبب يخلي أي إنسان يتعطل في حياته وتتأكد أصواته الداخلية أكتر..

القيمة الذاتية ثابتة كثبوت وجودك..

أما الثقة بالنفس متغيرة بتغير تجاربك

السبب الثالث: الإطارات والمعايير الغلط اللي بتتحط لتقييم القدرات والاستطاعة.. اللي هو في أحسن يتعمل مهما عملت مبتوصلوش.. فبيخليك مخنوق عشان بتلف في حلقة مفرغة من تكرار إثبات الذات.. وأن زيادة كمان مينفعش تغلط أو تفشل تماما..

عشان كده.. محتاجين نفهم إن خلفية الثقة بالنفس هو شعور الاستحقاق والقيمة الثابتة اللي مبتتغيرش مهما حصل.. وأن الفعل نفسه وارد أوي إنه يتغير.. وأن مرة أعرف ومرة معرفش.. وده عمره ما كان مقياس عن رؤيتي لذاتي..

تصرفاتي مالهاش علاقة بقيمتي.. قيمتي ثابتة تماما.. وتصرفاتي ليها علاقة بالتجربة والموقف وحالتي المزاجية وقت فعلها وطباعي مع احتكاكي بالظروف.. وبتعلمني أكتر عن مكتبتي.. عن مميزاتي وعيوبي.. فاقدر استعملهم بشكل أفضل..

الثقة بالنفس مش معناها أبدا إنسان ناجح طول الوقت.. مبيغلطش.. مبيفشلش..

الثقة بالنفس معناها إنسان حر.. حاسس بأمان كفاية عشان يجرب..

ولو فشل.. قوته وإيمانه في قدراته اللي في «مكتبته» اللي هي جزء من تكوينه الثابت.. بتخليه يؤمن إنه هيقدر يقوم من تاني ويفعّل التجربة بشكل

مناسب أكتر لقدراته اللي هو شايفها وبإدارة واعية لعيوبه عشان مَتُقفْش تاني في طريقه.. مع رؤية الظروف بشكل واقعي..

وبكده نقدر نقول الإنسان ده فعلًا واثق في نفسه!!

مش كفاية..

أين النجاح؟

أنت فقط لا تراه.. لا تتذوّقه..

وكل ما خطوّت نحوّه تشعر بإنك لن تصل!

وما دام اتكلمنا عن الثقة بالنفس.. ورؤية القدرات.. هنلاقي إن معظم مشكلاتنا اللي بتضرب لنا الثقة في النفس.. صوت بنسمعه بيقولنا..

أنا مش كويس كفاية.. انا أقدر أعمل أحسن من كده..

وعلى الرغم من إن الصوت ده ممكن الناس تتصالح مع وجوده عشان هو صوت في ظاهره بيدفعك للأمام عشان تفضل تنتج في أحسن صورة..

بس الحقيقة إنه بيوقفك في مكانك.. بيزنقك في معيار مثالي أنت مش قادر تحدده أصلًا لنفسك!!

اللي هو إيه معيار الكفاية؟ إيه مقياسك اللي بتقيس عليه؟

هتعرف إمتى إنك كويس كفاية؟ واللطيف إنك مش هتعرف لأن مهما عملت هتفضل بتجلد نفسك إنك مش كويس كفاية!!

عشان تقدر تتحرر من المسطرة الوهمية اللي أنت حاططها على رقبتك.. أنت محتاج إنك تعرف دورك إيه أصلا..

يعني أنت مطلوب منك فعلًا نتيجة تحققها.. وتفضل تلوم نفسك إن أكيد في أحسن؟

وهل لما جربت طريقة التفكير ديه ساعدتك تنجز بالشكل المطلوب في الحياة؟

خمسة ثقة:

١. إتحرّر

محتاج تتحرر من رؤيتك للنتيجة تماما.. سيدنا يونس لما لقى إن قومه مش بيؤمنوا.. سابهم عشان يلاقي مكان تاني يعمل دعوة فيه.. فيحقق نتيجة!!

ربنا علّمه بموقف الحوت لما بلعه إن مش مطلوب نتيجة.. المطلوب هو بس العمل!

سيدنا نوح فِضِلْ يدعي قومه ٩٥٠ سنة.. ولم يؤمن معه إلا قليل.. وابنه مات كافر رغم إنه تيقن من الهلاك بعينه وبرضه مختارش دعوة سيدنا نوح..

متخيلين الإحباط الرهيب؟ لو سيدنا نوح كان شاف إن ابنه وغرقه دلالة على فشل دعوته كان هيحصل إيه؟ سيدنا نوح فهم إنه عمل غير صالح كما أخبره الله عز وجل.. وتقبل الأمر رغم شدة وجعه..

ليه؟ عشان إحنا مش علينا النتيجة أصلا!!

يوم القيامة لو قامت وفي أيدينا زرعة.. نزرعها بناء على وصية الرسول صلى اللـه عليه وسلم.. ومنقولش: إيه ما خلاص الدنيا خلصت!

كل ده بيعلّمنا أننا نركز في السعي وبس.. ونتحرر من النتائج.. نتحرر من احتياجنا العالي للنتيجة لدرجة أننا نتأيد ننجز.. نتأيد نقوم بالخطوة اللي بيها هنوصل فعلا!

٢. إسعى

سعيك في الخطوة وبس.. أنت اتخلقت تسعى.. اتخلقت عشان تحقق استخلافك باستمرار السعي في طريقك دون إن يتخللك شعور اليأس!

السيدة هاجر رغم أنها كانت في صحراء جرداء.. ومعاها مسؤولية سيدنا إسماعيل كرضيع.. ومفيش أي وضوح للخطة اللي ممكن تنفذها..

مفيش رؤية أصلًا غير إيمانها القوي إن ربنا لن يُضيّعها.. وده كافي إنه يثبّتها نفسيًّا ويرجّع ثقتها إن اللي خلقها مدّيها القوة الكافية للتعامل مع الموقف..

فبنت على اليقين.. البناء على الثقة في اللـه.. اللي هي منها تنبع كل الثقة في النفس يخليها تتحرر من التأييد في نظرة واحدة معطلة للحركة.. وتبدأ تفكر إيه اللي في أيديها تعمله بشكل واقعي؟

أنها تتحرك في كل الاتجاهات وبس.. يمكن تلاقي سبب للحياة..

لما بنسعى في العمرة السبع أشواط.. الواحد بيحس بعزيمتها حقيقي.. إحنا بنسعى في أمان الطريق الممهد المكيف.. هي كانت -رضي اللـه عنها- بتطلع جبل.. تنزل من جبل.. الوحشة حواليها.. ابنها الرضيع سايباه لوحده مستودعاه ربنا في ضلمة.. وأكيد كان في شعور بالخوف من الحيوانات أنها ممكن تهجم عليه.. يعني عندها من الأسباب اللي يخليها تفقد الأمل.. والدنيا تقفل في وشها..

وعلى الرغم من إن ظاهريًّا كل الأسبِاب مسدودة.. لما بنت على اليقين.. بنت على ثقة وَقَرَتْ في قلبها.. إن مَن خَلَقها لن يضيعها.. من خلقها وضع فيها من القدرات اللي تقدّرها تعيش الموقف صح.. فعشان كانت مركزة في معنى «لن يُضيعنا».. ومركزة كل قوتها في تحقيق السعي.. قدرت تعدي التحدي.

٣. حدد وغيّر..

حُط سيناريوهات متعددة للوصول للهدف.. النقطة دي هتساعدك تبقى ماشي بوضوح في طريقك من غير شتات.. أنت بتحدد هدفك وتحدد سيناريوهات مختلفة عشان توصله.. ومن ضمن السيناريوهات إنه وارد أوي إنه يفشل.. وتثبت نفسك إن لو فشلت فده بيعلمك شيء عنك.. على الرغم من شعور الإحباط الطبيعي جدًّا اللي هتحس بيه ساعتها..

هو هيجيلك عشان يقولّك كمّل وجرب تاني.. أنت من جواك عايز النتيجة أوي متستلمش.. دي رسالة الإحباط لينا.. إنه بيحررنا من الخطوة اللي فشلت.. لخطوة ممكن تنجحنا.. فأنت موقن تمامًا إنك بتتعلم من الفشل اللحظي عشان تبقى أفضل..

أكيد السيدة هاجر كانت حاسّة بخوف.. بس مش الخوف اللي يجمدها.. الخوف المطمئن بإيمانها في معية الله لها.. فخوفها حرّكها للبقاء.. مجمّدهاش.. واتحركت لما حسّت بأمان جواها.. وهو ده المطلوب.. القدرة إنك تثبت نفسك من جواك.. القدرة إنك تلاقي البيئة الآمنة من أفكار تشجعك وتحركك لقدام فتقدر تنطلق في الحياة..

الإحباط لا يصيبك باليأس.. الإحباط بيقولّك أهمية الخطوة دي ليك.. بيقولك فكّر في أفكار بديلة عشان تفضل مكمل.. أو بينبهك إنك زنقت نفسك في تصور واحد حددك أوي وسجنك.. محتاج تتحرر بسيناريوهات متعددة تحميك من الإحباط.. وتساعدك تربي مرونة في التعامل مع المتغيرات.. فيبقى نفسَك أطول في الإنجاز.

٤. اتشجع

لما تقيّم نفسك بشكل سليم وتشجع نفسك برؤية ميزات حركتها في كل خطوة.. ثقتك في نفسك بتزيد.. ويتؤمن أكتر إنك بتعمل اللي عليك في الخطوة..

محتاج تدوق لذة الإنجاز في الخطوة.. فتبقى ماشي في خطواتك بإلهام وشغف.. وحاسس بمشاعر إيجابية تصبرك على الطريق.. وكمان تساعدك في نهايته إنك تحس بلذة اللاإنتاج لو ربنا كلل عملك بالنجاح..

لأن اللي بيتحرك وهو مضغوط ومخنوق وحاسس إنه مش بيعمل اللي عليه بيبقى أبطأ كتير في حركته.. ومبيحسش بأي إنجاز باللي بيوصل ليه.. كأن فرحته بتتسرق منه!

٥. تصوّر

أكبر سبب بيخلّيك مسجون في إحساس إنك مش كويس كفاية.. إن فيه قالب واحد الناس بتقيس بيه.. تحسّها قوالب.. كليات القمة أحسن من باقي الكليات.. الموظف أمان عن التاجر.. تتجوز بدري.. الجوازة يبقى فيها نيش.. كلام بيخلي كل حاجة حلوة تفسد.. وبيخلي الفرح ناقص.. عشان فيه شيء بناء على معايير مش بتاعتنا ينقصنا!!

اتحرر بقى تمامًا من القوالب عشان فيه تصورات كتير.. واعرف إن زي ما قلنا قبل كده استطاعتك مالهاش حدود.. حدودك بس هو رؤيتك لنفسك.. والأسباب اللي متوفرة لك.. لكن أنت بالمتاح وحرية التجربة ممكن توصل للحياة اللي فعلًا تريحك أنت.. مش هما!

مينفعش أغلط!

كُن بنفسك رحيما.. وتفهّم زللها كل حين وآخر..

ما دام قلبك يتذكر ويندم.. فأنت لا تزال بخير

الثقة بالنفس مبنية على إنك يبقى عندك حرية التجربة.. مع الثقة في إنك لو غلطت مش مشكلة.. هتقوم وتكمل..

بس المشكلة.. إنك جواك لما بتغلط بتموت نفسيًّا!!

لما بتغلط بتحس بوجع رهيب جواك.. بيملاك لدرجة تجمدك في مكانك وتبقى مش عارف تتصرف!

شعور رهيب بالخذلان من نفسك.. من اليأس إنك عمرك ما هتتصرف صح..

بتحس هو ازاي أغلط كده.. جلد ذاتك مبيكونش ليه حدود.. وبتحس إن مفيش أمل.. والطريق كله بقى قدامك مسدود..

كل لما بتغلط.. نظرتك لنفسك بتزيد سوء..

بتحس إنك فاشل.. وبتسمي نفسك بأسوأ الصفات والمعاني..

جواك شعور إنك متنجحش.. وفي نفس الوقت بدل ما تقوم وتتحرك وتصلح غلطتك.. تأنيب ضميرك بس بيزيد!!

الخدعة:

فهمونا وإحنا صغيرين إن تأنيب الضمير معناه إن ضميرنا صاحي.. إنسان مسؤول واعي لتصرفاته.. بس بالممارسة اكتشفنا إننا مش عارفين نعيش بتأنيب الضمير!

ما الإنسان ما دام بيحس تأنيب الضمير يبقى كده هو مسؤول..

ولو هو حاجة صح.. ليه مش بيحس بسلام نفسي؟!

وكأن لما تأنب ضميرك تبقى عملت اللي عليك تجاه نفسك.. وكأنك مستنكر ازاي تعمل غلط!

فتبدأ تلومها زيادة وزيادة..

كأنك كده ربّتها بشكل كفاية عشان ترجع تحس بقدرة تاني إنك تعيش بعد غلطتك..

بس الحقيقة أنت حبست نفسك أكتر.. هزيت ثقتك في ذاتك..

فيه حد يثق في شخص بيغلط ووحش كده؟

عندما ترفض مبدأ «الوقوع في الخطأ» تهتز ثقتك في ذاتك.. فمن يضمن لك دوام الصواب!

تأنيب الضمير مش بيفيد.. تأنيب الضمير يعتبر المسكن عشان تقدر تتعامل مع مشاعر الغضب الشديدة اللي مالياك بسبب الغلط أو الفشل.. غضب بتغلّفه خيبات الأمل المتكررة.. والإحباط اللي مالوش حدود.. وممكن خوف من نتيجة الغلط.. لأنك بتكون مقتنع إن مفيش أمل.. فبتتحسر!

أنت بس في وسط مشاعرك المتداخلة المرهقة نسيت إنك..

طبيعي جدًّا إنك تحبط..

طبيعي جدًّا إنك تتكسف من نفسك..

طبيعي جدًّا إنك تغضب..

ومفيش حد بيغلط ومبيحسش بإعصار الخوف الشديد..

الشيء الوحيد اللي بينجّيك من كل المشاعر المحتدّة دي.. هي إيمانك في ذاتك.. إيمانك إنك تقدر تفّعل مميزاتك وقدراتك بشكل أفضل.. وإيمانك إن في الدنيا السنة الكونية إن مهما وقعنا ممكن نقوم نقف.. مهما غلطنا ممكن نراجع نفسنا.. مهما أذنبنا ممكن نستغفر.. ربنا خلقك معاك فرص كتير عشان تقدر تعيش صح.. وعشان تقدر تعيش صح.. هتغلط وتقوم..

لا تجعل زللك سجنا يُلازمك مدى الحياة.

عارف أول قصة في القرآن حكت لنا إيه؟ حكت لنا عن سيدنا آدم.. خليفة الله في الأرض.. اللي رغم إن نسله ممكن يحققوا فساد كبير في الأرض.. برضه ربنا سبحانه وتعالى اصطفاه وأسجد الملائكة له وعلمه من لدنه علما.. فكرمه.. وخلقه بيديه سبحانه!

وأول حاجة حصلت إيه بعد خلقه؟ سيدنا آدم «زلّ».. رغم كل ميسرات الأمور.. وكل نعيم الجنة.. وسيدنا آدم زل أمام شجرة الخلد!! أمام افتراض زلّ.. رغم إن كل اللي حواليه بيدّيه قوة إنه ميزلّش..!

وتأنيب الضمير أكبر خدعة انخدعناها في حياتنا..

وده يعلمك إيه؟

أنت إنسان.. ربنا خلقك قوي.. خليفة اللـه في الأرض ودي قيمتك الثابتة.. بس برضه خلق فيك الضعف اللي ممكن يخليك تغلط وتزل!!

هو ده التوازن عشان تقدر تعيش بشكل صح على الأرض.. أنت قوي جدًّا عشان وراك مهمة السعي.. وأنت ضعيف جدًّا عشان تسمح لنفسك بالغلط والسهو والراحة القليلة فتستمر بقوة أكبر.. وعشان متعتمدش بس على قوتك فتنسى اللي ادّاك القوة وقدرك!

تقبل مشاعر الإحباط المؤقتة التي تشير لك أن هناك مشكلة ما تحتاج إعادة النظر فيها.

أنت محتاج مساحة حريتك إنك تجرب وتحاول وتتعرض للفشل والغلط.. عشان حاجة واحدة.. عشان تحسن من نفسك وتبقى أحسن صورة منك فتقدر تنتج بشكل أفضل..

لأن ضعفك سر قوتك.. منه بتتعلم بالظبط حدودك وقدراتك واستطاعتك ونقط ضعفك وعيوبك اللي محتاجة إدارة.. واللي لو مغلطّش مش هتشوفها وهتبقى ممكن شيء مؤذي في طريقك ليك وللآخرين.. وأنت مش مدرك عشان فضلت متصور إنك مبتغلطش }إِنَّمَا أُوتِيتُهُ عَلَى عِلْمٍ عِنْدِي{.. فالغلط بيجي يصوّبك.. ويخليك تتواضع للـه.. ومتتغرّش بعلمك وقدرتك..

أنت محتاج تؤمن إن كل غلط ممكن يتصلح بثقتك في نفسك واستطاعتك من خلال مرونة التعلم والتصويب.. لأن الشيء الوحيد اللي بيمسح الغلط.. إنك تتصرف صح بعده «وأَتْبِعِ السَّيِّئَة الْحسنة تَمْحُهَا» (حديث شريف).

الحساب الصح

١. تقبل الخطأ.. وده هييجي بتقبل المشاعر المؤلمة اللي بتحسها بشكل مؤقت عشان تقف لنفسك وقفة حساب صحية.

٢. محاسبة النفس.. ليه غلطت؟ وأقدر أعمل إيه عشان مغلطش تاني..

٣. حاول تنجز شيء إيجابي يولد جواك مشاعر قبول.. وتنفذ خطوات حقيقية لإصلاح الغلط..

مهم أوي إدارة الوقوع في الغلط.. عشان «الكسوف من النفس» كفيل إنه يكسر شعورك بالقيمة.. فبالتالي هتختلّ رؤيتك لنفسك ولقدراتك..

لما تتقبل ألم الوقوع في الخطأ.. وعقلك يتحرر من شعور العجز بسبب الخطأ للتركيز على الحل.. ساعتها بس هتقدر تتحرك لقدام..

هتلاقي نفسك قادر تستعمل مميزاتك عشان تدير بيها عيوبك.. هتقدر تصلح من عيوبك باختيارات أحسن تخليك تاخد خطوات أفضل..

اسمح لنفسك إنك تغلط.. حاسبها على الغلط.. وصلّحه.. وكده يبقى تمام.. عداك العيب.

الباب الثالث

العلاقة الصح

البداية لصحتها بيدك أنت.. لا بيد غيرك.

يعني إيه علاقة صحية؟

شكلها إيه العلاقة اللي متهزّش سلامك الداخلي؟

العلاقة الصح علاقة بتنوّر الروح.. بتغذيك وبتساعدك تبقى أحسن صورة من نفسك..

هي إطار بيجمع شخصين بما يسمح بانفرادهم وتميزهم واختلافهم.. بيخلق مساحة مشتركة ما بينهم.. فبيقدروا يولّدوا مجموعة من التصرفات الخاصة بيهم هما الاتنين بتميز أسلوبهم في الحياة سوا عن أي حد تاني..

المقاييس لعلاقتهم استثنائية بانفرادهم فيها.. وبتنتج بناء على طريقة تفكيرهم وعلى احتياجاتهم.. والجميل إن بيحصل نوع من أنواع التكامل بينهم.. وبتبقى المساحة اللي بتجمعهم مساحة مريحة ليهم.. معبرة عن علاقتهم سوا وبس..

جوه المساحة دي المفروض إن فيه مشاعر الدفء والأمان والطمأنينة.. جواها تقبّل.. تفهّم.. استمتاع.. ورؤية للذات بشكل ينميها..

لما تشوف غلطك في عينيهم تشوف الغلط بشكل يساعدك تصلح منه.. ولما تشوف مميزاتك في عينيهم تحس بسعادة عشان شافوا فيك اللي أنت تحب إنه يظهر منك..

بتلاقي علاقتك بيهم مليانة وضوح.. مفيش مجال للتساؤلات.. لما تحس بعدم ارتياح لحاجة حصلت بينكم تقدر تتكلم فيها بسهولة معاهم.. لو اختلفتم الاختلاف بيوصلكم ببعض مش بيبعدكم..

بتبقى علاقة متينة أوي.. تحس جذورها بتمد في الأرض كل يوم.. الألفة اللي بتتولد ما بينكم.. الوقت اللي بتقضّوه سوا في راحة واستمتاع وتحرر من كل قناع.. بيخليها كل يوم تكبر عشان بتسمح ليك وليهم بالوجود بوضوح من غير تزييف.. محدش فيكو محتاج يلبس دور يبسط التاني..

مفيهاش لوم وعتاب يخنق.. فيها تواصل صحي وتقارب لوجهات نظركم عشان تعيشوا بشكل يريحكم مع بعض..

مفيش حاجة بتبقى مية مية جميلة ومريحة.. بس أهم علامة أنها متبقاش علاقة ضاغطة علينا.. ولا متعارضة مع مسؤولياتنا.. ولا تحسسنا بتقصير يستنزفنا.. ولا بتهديد أننا نكون نفسنا..

علاقة فيها سعة تسمح أننا نتغير جواها للأحسن.. وتغيرنا ميأثرش عليها.. فيها مساحة مرنة جدًّا لذواتنا المُتغيّرة على مدى السنين.. لأن بيجمعنا الوضوح ومحاولات التكيف والتقبل والتفهم.. وإعادة خلق المساحة اللي تخلينا نقرب على مدى السنين منبعدش..

إحنا من كتر اعتمادنا على وجود العلاقات بنتحوّل لناس مش عارفين نعيش لوحدنا.. بنحس برضه إن الحياة مستحيلة من غيرهم.. فعشان كده محتاجين نلاقي طريقة للاستغناء الصحي.. اللي يخلي وجودهم زي ما اتفقنا إضافة جميلة بتسعدنا.. ولو لأي سبب مش موجودين نقدر نتحرك ونكمل.. لأن حقيقة الحياة أننا الواقع الأساسي.. والباقي كله بيعدي علينا.. مش أساس..

خلي بالك أنت إنسان ربنا خالق فيك احتياجات كتير.. المشكلة كلها إن العلاقات بتبقى مصدر أساسي لتلبية الكثير من الاحتياجات.. فده بيبدأ يدخلنا في مرحلة «عوز» مجهدة لينا وللطرف الآخر..

الاحتياجات اللي بقدر أشبعها بنفسي بشبعها.. عشان لما الطرف التاني أقابله أبقى مليان وشبعان، فيبقى أي إضافة بيضيفها ليا.. بتسعدني.. مش بتملاني!!

فاضي من جوه

ذاتك أحق ببناءك المستمر..

فمنها تستطيع أن تنطلق لترسم تفاصيل الحياة دون الشعور بوجع الاحتياج..

إن لم تملأ نفسك.. فلن يملؤك أحد قط..

إحساس صعب جدًّا لما تلاقي نفسك على طول محتاجة للي حواليها.. محتاجة اللي يبسطها.. اللي يطمنها.. اللي يسندها ويشجعها..

لما بتحس بضعف بتفضل تدوّر على أقرب الناس عشان يساعدوك تقوى.. وبتلاقي معاني الخذلان وخيبة الأمل بتتكرر عليك.. فبتزيد ضعفك ضعف..

احتياجك للناس مالوش آخر.. ودايما مش بتحس إنك واخد احتياجك للآخر..

وتبدأ الأسئلة اللي إجابتها بتقلل منك تدور في مخك.. وتكسر في قيمتك.. وشعورك إنك مش مهم ليهم..

والوجع بيفضل يجيب وجع.. لغاية ما تحس بغربة ومتبقاش قادر تتعايش معاهم..

إحساس الرفض بيجرح أوي.. بيخليك تحس إنك بتهون أوي عليهم.. فتبدأ تنعزل وتحس بوحدة..

ونفضل نلف في وجع مستمر من إحساس للتاني.. وأحاسيسنا المؤلمة تمنعنا نقوي علاقاتنا.. وتبعدنا أكتر عن الناس..

ودي مشكلة الروح لما تعتمد بس على البشر!!

محتاجين نتحرر من احتياجنا للناس.. بس المشكلة هما مصدر من المصادر الأساسية اللي بتخليك مبسوط ومرتاح..

عشان كده محتاج تشبع نفسك أوي.. عشان ميبقوش هما مصدر الأساسي للي بتحتاجه..

خلّينا نتفق أننا مش بنكون واعيين أصلًا لكل احتياجاتنا.. وأن احتياجاتنا أصلًا متغيرة مش ثابتة.. بس بنقدر نميز إيه أكتر احتياج مطلوب في الفترة دي لما بنحس بألم جوانا عشان محتاجينه.. زي بالظبط الإنسان لما بيجوع عشان جعان.. فإحساس الجوع هو اللي عرّفه إنه محتاج دلوقت ياكل!

النفس عاملة زي العربية اللي بتسوقها عشان توصلك لطريقك.. مش معقولة هتفضل بس تملاها بنزين كل ما يخلص عشان ده أهم سبب بيحركها؟ وتنسى بقى باقي الصيانة الخفية المطلوبة عشان العربية تكمل معاك المشوار.. كل ما بتنسى تصون باقي احتياجات العربية.. كل ما بتقلل في عمرها في الطريق وتخليها تعطل أسرع..

عشان كده الإنسان الذكي بيقدر يراعي العربية ويراقبها كويس ويشوف كل أجزاءها ماشية كويس ولا محتاجة تعديل وإصلاح.. وبينتبه لأقل صوت بيصدر من العربية عشان بتبقى علامة إن فيه شيء ممكن هيعطل..

اعتبر الوقود هو كل شهواتك.. من أكل وشرب وراحة وأمان وحب وعلاقات.. كل المجموعة دي مجرد وقودك عشان تقدر تكمل.. بتديك شحنة وطاقة تتحرك.. بس متديهمش مساحة أكبر يا إما هتلاقي نفسك بتلف في دوامة.. الاحتياجات دي فيها شهوة عالية داخلية.. ولو متعاملتش مع نفسك بشكل حريص في أخد الاحتياجات دي ممكن تقع في إدمان من كتر إسرافك لحاجة منهم..

فامْلأ نفسك من المعاني دي بس بشكل التسديد.. اللي هو بتاخد لقمتين أكل عشان بس تقف وتتحرك.. متقعدش شاغل مخك بالأكل طول اليوم.. هتعطل!

الاحتياجات اللي فعلًا لما تملاها بترتقي بيك هي اللي ممكن تكون مختفية جواك فمش بسهولة تلاحظ إنك محتاجها.. لأن احتياج البنزين بيكون طاغي على تفكيرك.. بس المهم إنك تعرف إن لما بتملأ باقي الاحتياجات بتقدر تخفف انتباهك على الشهوات اللي مخلّياك تعبان مهما أخدت منها.. وبتديك السلام النفسي الحقيقي من جواك.. لأنها بتعزز شعورك بالقيمة الذاتية.. وبتعزز شوفانك لقدراتك وتقديرك لاستطاعتك..

احتياجك للمعرفة وسعة الإدراك.. احتياجك للجمال.. احتياجك لتحقيق خطوات في اتجاه هدفك.. احتياج لوجود ربنا في حياتك.. واحتياجك إنك تملأ نفسك بنفسك..!

محدش يملاك غيرك.. تبقى واعي أوي للمعنى ده.. تخيل قلبك ده كوباية.. عمال تملاها برؤيتك لنفسك اللي مليانة تقدير واحترام وامتنان للمميزاتها.. عمال تملاها تقبل وتفهم لكل نقطة ضعف فيها فبتشجعها وبترحمها لما طاقتها بتخلص..

احتياجك إن أفرطت في إشباعه توحّش.. وإن سددته بتوسط هدأ وسكن.

عمال تحقق لها استمتاعها بكل لذة أو شهوة متاحة وتنفعك.. بس في نفس الوقت بتتصرف مع نفسك بحزم لما تطلب أكتر عشان عارف إن الإسراف مش من مصلحتها.. هيشتتها عن إدارة نفسها صح.. ويخليها تغرق في طلبات مالهاش آخر.. النفس تعشق المزيد من اللذة.. حتى لو اللذة دي آخرها هلاك.. فمحتاجة منك تركيز ووقفة في الوقت الصح متديهاش أكتر من احتياجها..

عمال تثقّفها وتوسّع مداركها.. وتوسع نظرتها للحياة.. وبتجتهد تتبنى المفاهيم الصح اللي بتساعدها تعيش بشكل أريح..

بتجتهد في أنها تبقى أحلى صورة منك.. بتكتسب طول الطريق كل معنى يضيف لشخصيتك.. وبتعرف ازاي تداري عيوبك بحيث جمالك يظهر.. وبتستعين بربنا لما تحس بتشتت أو ضعف.. ومتوكل عليه حتى في قوتك..

كده أنت كوبايتك مليانة([7]).. وبإيدك أنت..

متنتظرتش حد يعملك أي شيء.. أنت كنت بتتحرك وتسعى عشان تدي نفسك كل معنى.. فاتمليت بشكل مشبع..

هيفضل احتياجك للناس جزء لا يتجزأ من تكوينك.. بس دلوقت أنت رايح مليان جدًّا.. رايح مثبت صورتك لنفسك.. حاسس بقيمتك عشان اهتمامك بيها خلاك تحس أوي إنك غالي.. وعارف قدراتك عشان منتبه تحسن من نفسك وتشجعها لما تقع عشان تقوم من تاني.. كده أنت جاهز تستثمر في علاقاتك.. وبقيت جاهز تستقبل من العلاقات احتياجاتك فتضيف ليك..

كوبايتك لما تبقى فاضية بتحتاج كمية كبيرة جدًّا من عطاء اللي حواليك ليك عشان تتملي.. فبتفضل جواك معاني سلبية كتير بسبب الوجع من النقصان فيها.. الألم بيقولك إنك محتاج أوي.. فتبدأ تحمل العلاقات بعبء احتياجاتك.. وبتنسى إنهم كمان بشر ساعات بيبقوا فاضيين.. مضغوطين.. مش في كل وقت متاحين لينا ولاحتياجاتنا.. فده من أهم أسباب عطلة العلاقات.. إنك مفعول به منتظرهم هما اللي ينجدوك..

ومن مشكلات إنك تبقى فاضي منتظر من الآخرين إنهم يملوك.. إنك بتبقى عرضة لدخول علاقات غلط في حياتك.. يدخلوا يملوك أوي في البداية وبعدين لما الدنيا تستقر ويرجعوا تاني لحياتهم.. بتحس بالوجع من جديد.. مصدر احتياجك اختفي!!

وكتير بيتأذّوا بسبب إنهم معتمدين على الآخرين عشان يعيشوا مرتاحين.. فممكن يتم استغلالهم من نقط ضعفهم واحتياجهم.. فتتعلق وتدمن وجودهم.. وممكن تبدأ سلسلة من التهديد النفسي والألم الرهيب.. بسبب إنك منتبهتش وسيبت نفسك لغاية ما البحر جرفك في الدوامة..

لما كوبايتك تبقى مليانة.. كل نقطة بتتحط زيادة فيها من غيرك بتحس بيها أوي جواك وبتقدرها.. لما بتكون فاضية النقطة بتضيع مش بتحس بوجودها!

مقدرش أعيش لوحدي

لا تقف على خذِلان البشر لك وقت ضعفك..

فقد يشاء اللـه أن يصطدم ضعفك مع ضعفهم..

فتتعلم فن الاستغناء وبذاتك تكتفي..

إحساس الخوف من الوحدة من أكتر المشاعر المؤلمة اللي بتخلّينا بنفزع وندوّر على علاقاتنا عشان نحس بأمان وسطيهم.. والخوف من الوحدة ممكن يخلينا نصبر على علاقات مؤلمة بس في سبيل وجودهم..

وفيه ناس من كتر الخوف بيحسوا بعجز إنهم يقدروا أصلًا يعيشوا لوحدهم.. بيحسوا لو أصبحوا لوحديهم ده كأنه إنذار بالموت وهما على قيد الحياة!!

الهروب من شعور الساقعة الزايدة من غير الونس ودفا الناس اللي بنحبها..

القلق الدائم من الفقد والهجر.. اللي بيخلينا كتيير نيجي على نفسنا عشان نفضل محافظين على وجودهم..

فتبقى كل دوافعنا في علاقاتنا للحفاظ عليها.. الخوف من فقدها!

فبدل ما نحط طاقتنا أننا نستثمر فيها ونرعاها.. طاقتنا كلها مستنزفة في الخوف من شبح الوحدة من دونهم.. فلما يكون ده الدافع.. بتلاقي التنازلات..

العطاء الغير صحي اللي بيسحب من روحك عشان مش بيملاك.. بتلاقي الشك في نفسك أحسن تكون أنت اللي غلطان.. فسلسلة من لوم الذات وتأنيبها أنها المفروض تحافظ على اللي بتحبهم بشكل أحسن..

كلها معاني مؤلمة.. ومشاعر بتسجنك.. بسبب إنك على يقين إنك متقدرش تعيش لوحدك!

طبيعي جدًّا أننا محتاجين للناس.. ربنا خلق لسيدنا آدم زوجة عشان يأنس بيها.. دي سنة الحياة.. وجود الناس تدعمك وتصبرك في الطريق.. والرسول صلى اللـه عليه وسلم كان أبو بكر الصديق رفيق رحلته.. وأفضل الناس بعد الأنبياء أصحاب الرسول.. هما سبب الصبر في الحياة.. سبب الراحة.. سبب الطمأنينة الحقيقية..

بس نظبط استقبالنا لوجودهم عشان جهازنا لو اتشوشر بيحولهم من مصدر راحة لمصدر تهديد نفسي مستمر.. مين ده اللي يقدر يفضل عايش قلقان أحسن يبقى من غيرهم!!

عشان كده مهم أوي تظبط نظرتك لنفسك.. محتاج تعرف إنك فيك كل مقومات الإنسان اللي تؤهله يعيش في أي ظروف وتحديات... بس اللي هيقدرك هو مدى شوفانك الصحي لنفسك زي ما قلنا.. عارف قيمتك وواثق في قدراتك.. فبأى شكل هتتحط فيه هتقدر تعيش وتتحرك..

إحنا اللي بندّي الناس اللي حوالينا المعاني دي عشان مش مظبطين جوانا رؤيتنا لحيزهم من الوجود في حياتنا..

بنحمّل العلاقات معاني الاعتمادية.. فبنخنق الناس ونتخنق معاهم.. عارف زي بالظبط كأنك راكن عربيتك وطالب من عربية تانية طول الطريق تقطرك!!

بقينا حمل عليهم.. وبقينا حمل على نفسنا.. تعبنا من كتر الألم بسبب معاني هي أصلًا أساسها وهمي.. عش عنكبوت وصدقنا إنه سجن حقيقي.. بضربة واحدة تقدر تهده.. ضربة واحدة لفكرة إنك متقدرش تعيش لوحدك.. تقنع نفسك بأنك تقدر..

وعشان تثق في الفكرة الجديدة محتاج توظفها في حياتك بحيث تساعدك من ناحية تكمل امتلاءك فتبقى مش عبء على حد ومن ناحية تانية تساعدك تقوي نفسك من غير اعتمادية كاملة على وجود الناس!

مفهوم الاستغناء مش معناه أبدا أننا بننعزل عن الناس ونبقى مش محتاجينهم.. مفهوم الاستغناء معناه إني أقدر أعيش معاك ومن غيرك.. عشان محور الحياة هو إدارتي لنفسي أنا.. ده اللي بإيدي اتحرك بيه.. ده الثابت.. لكن هما متغيرين.. ومش على طول موجودين..

فعشان كده الصح الوقاية لقلوبنا أننا نعيش كأننا لوحدنا.. فلما يوجدوا ننبسط بوجودهم من غير إلحاح الاحتياج والشعور بالافتقار للبشر..

عشان تقدر تحقق مفهوم الاستغناء بشكل صحي.. بتبدأ أول حاجة بأنك تملأ كوبايتك زي ما اتفقنا.. فيبقى وجودهم إضافة ليك مش أساس..

ومحتاج كمان تحقق مفهوم العزلة الشعورية.. اللي هو أنت عايش بتتحرك من فكرك ومشاعرك.. جواك عالم خاص بيك بتدخله بالـتأمل والتفكر..

عندما تمتلئ من الداخل.. لن يصبح رضاك مرهونا بما يقدمون.

لما بتحقق فكرة إنك منفصل عن الآخرين نفسيا.. وإن إدارة نفسك دي مسؤوليتك أنت.. إنك تسمعها.. وتقيم تفكيرها.. وتهذب مشاعرها.. هتحس بصفاء نفسي في الحياة مع نفسك.. بقى في بينك وبينها تناغم ودرجة عالية من الفهم.. لأنك بطلت طريقة الهدم والخناق مع روحك.. بقيت بتعرف تشوف مميزاتك وتشجع نقط ضعفك عشان تقويها.. وكل ده بيتحرك جُوَّه عقلك كل شوية.. عشان تقدر تدير علاقاتك مع الناس صح..

عزة نفسك كلها في استغنائك عن الناس.. أنت موجود ليهم لأن العطاء الصحي جزء لا يتجزأ من مشاعر الرضا جواك.. بتديهم عشان ده بيسعدك

وبيحسسك بأهميتك ودورك في المجتمع.. مش بتديهم عشان تاخد منهم.. فحتى لو كوبايتهم ناقصة أنت مركز في نفسك وبس وإيه اللي عليك تعمله..

وفي نفس الوقت مش معنى إنك مستغني عن الناس إنك مش هتطلب مساعدتهم لما تبقى مليان.. طبيعي جدًّا إنك برضه محتاج للي حواليك.. ساعتها هتبقى بتطلب احتياجك وأنت مرتاح.. عشان لو اترفض أو حصل له تجاهل أنت مليان كفاية عشان تستحمل.. ومدرك كويس أوي إن الناس قدرات وممكن ميكونش في وسعهم تلبية طلبك دلوقت..

بس المهم إنك تفهم إن مفهوم الاستغناء مش معناه أبدا انعزال حقيقي.. ولا معناه ما أطلبش حاجة من حد.. بالعكس ربنا خلقنا بنكمل بعض.. وبنكمل بعض دي معناها إن قوتهم تصب في ضعفك.. وقوتك تصب في ضعفهم.. بس المهم لما يدوك يلاقوك مليان.. مش فاضي..

فبكده بإني أملى نفسي.. وأحس بقدرتي على أني أعيش وحدي.. ححتاج أعمل توازن وأتعلم أحافظ على حدودي.. وأصفّر فواتيري.. وأبني بقية المفاهيم اللي بتتبني عليها العلاقات الصحية عشان بتسد كل ثغرات إن العلاقة تتحول لعلاقة مرهقة..

صفّر فواتيرك القديمة

ليس عدلا أن تُلبس هؤلاء أثواب آخرين سبقوهم!

تعلّم أن تعيد العداد دوما إلى أصفاره..

بنفضل عايشين بآلام الخذلان.. بوجع الفراق.. بخيبات الأمل.. بنخرج من علاقات وندخل علاقات مُحملين بأوجاع صعب حد يتحملها..

جوانا خوف من الفقد.. جوانا إحباط من كتر خيبات الأمل.. جوانا غضب من حقوقنا اللي اتهدرت..

جوانا جروح هزت رؤيتنا لنفسنا وزلزلت ثقتنا في نفسنا.. وغيرت من شكل روحنا.. وخلتنا نسخة من الأذى اللي اتأذيناه.. كحماية لذواتنا بنعامل علاقاتنا الحاضرة بنفس تعامل المؤذي في الماضي!!

الملفات كتير في منها من الطفولة.. لما بيلمّس مع الواقع بيتفتح وبيسبب لنا آلام نفسية رهيبة.. اللي هو مش ذنب الإنسان اللي في حياتك دلوقت أبدا.. لكن ذنب ملف قديم مدفون جواك محاولتش تنضفه عشان تكمل حياتك..

وللأسف علاقاتك كلها هتفضل متأثرة بوجعك القديم لأنك محبوس فيه.. متحررتش..

فبقى كل شخص جديد يدخل حياتك بيحاسب على فواتير شخص تاني..

وحلقة الأذى منهم ليك.. تتحول منك ليهم.. وبقى الموضوع بيلف ويدور.. ويؤذي ناس تانية في الطريق..

وكل ده عشان لما اتأذينا مكنّاش واعيين لحدودنا النفسية، ومصرفناش الألم بشكل صحي يخلّينا نقدر نتعلم من وجوده بدل ما نشحن أفكار سلبية لمشاعر مؤلمة مش عارفين نتعايش معاها..

ومن كتر الألم بيفضل العقل يبني في أسوار.. ويبني في معاني كحيل دفاعية يحميك بيها من الأذى تاني.. بس للأسف بتدافع عن نفسك مع الشخص الغلط.. وبالطريقة الغلط.. اللي تخلي علاقتكم مرهقة مش صحية..

فكل ما تدخل في حياتك علاقة جديدة.. بتحس بضياع!!

من شدة ألمك من القديم.. أصبحت مش بتحس بأمان أبدا في العلاقات الجديدة..

الضياع اللي القلب بيحسه كل ما الدنيا تتغير حواليه بيكون صعب جدًّا شرحه للناس.. بالذات إن مشاعرك بتكون كلها نابعة مش من موقف ما.. أنت بس لما بتتعرض للتغيير فيه حاجة جواك بتفتح على كل مشاعر الخوف والقلق والترقب وفقدان الحافز والشغف.. بشكل أنت شخصيا مش فاهمها..

أمان على الجاهز

ممكن يكون محيطك جميل.. والناس فيه بتدعمك.. والكل يتمنى لك الرضا.. وانت من جواك ضايع.. مشتت.. مفزوع.. زي ورقة شجر الريح بتنقلها من مكان لمكان حاسس إنك مش لاقي جذور تمسكك ف الأرض.. ولا قادر تحس بانتماء..

زي الطفل لما بتضيع عروسته ويفضل يعيط رغم إن مامته جنبه.. معاني الأمان اللي اتغيرت مش قادر يعوضها.. التغيير عامل زي البعبع اللي خايف منه رغم إنه مش شايفه.. صعب إنه يقدر يتقبل التغيير من غير ما من جواه يحس بأمان..

والأمان اللي محتاجه محدش هيفهمه.. مش لازم يكون مرتبط بشخص.. هو مرتبط بحالة.. حالة محددة من الدفء.. من مكونات مع بعض بتحسسه بالهدوء..

وعلى قدّ الوجع.. على قدّ الرعب.. على قدّ ما أنت حاسس إنك مش واقف على أرض ثابتة.. على قدّ ما أنت متأكد إنه شعوره مالوش علاقة بالواقع.. وانك تطمن نفسك على الشيء اللي خايف منه ومش مفهوم..

واللي بتكون مش متصوره أبدا.. إنك مش خايف غير من نفسك..

مش خايف غير من ثقتك وكفاءتك في إدارة التغيير.. البعبع هو نفسك من جوه.. هي مش بتتقبل التغيير فبتصرخ وبتعطلك تتحرك.. رغم إن الحياة ورّتك كتيير.. الحياة علمتك التكيف والمرونة.. علمتك قوة التحمل والصبر.. علمتك إنك تقدر تخلق أمانك بفكرة تريحك..

لكن نفسك عايزة تفضل مرتاحة في النقطة اللي اتعودت عليها.. مش عايزة تبذل جهد ولا تتعب.. عايزة أمان على الجاهز..

الفواتير القديمة

المشكلة التانية إنك لما بتحب شخص جديد.. الفواتير القديمة بتخليك راسم له تصور في ذهنك.. وبتفضل تحاسبه عليه!!

عندما لا تتحرر من آلام التجارب الماضية.. ستنتظر للحاضر من خلالها.

لما بتحب شخص.. بتعيش معاه في عقلك سيناريوهات من الحياة.. بتجسده بكل الصفات اللي قدرت تعرفها عنه من خلال تعاملكم..

وبيفضل عقلك يحلل وياخدك ويجيبك في زنقة من الافتراضات زنقتها لنفسك.. بسبب إنك مدّي عقلك معطيات قليلة متكفّيش كمّ الاحتمالات اللي ممكن تسبب تصرفه وياك في الواقع.. وغالب الافتراضات من كتالوج قديم معدش يصلح للتعامل في العلاقة دي.. مش مناسب لحقيقة تفرد الشخص اللي معاك!

فلما تزعل منه.. تتخانق مع صورته الذهنية اللي أنت رسمتها له أصلًا من كام معلومة.. وعقلك يقفل على الخناقة.. فتبقى عايز تتواصل وتفهم منه تلاقي نفسك بتتخانق.. ما أنت يا مسكين مشحون أصلًا من اللي مرسوم ف عقلك!!

عشان كده من أكتر الأسباب اللي تنجّح العلاقات بين الناس حقيقي أننا نفكّ من صورنا الذهنية عنهم.. نفك من تصورنا لشكل اهتمامهم.. نفك من إننا نبني أدلة متوهمة من عقلنا لتحليل لكل تصرف ليهم..

مش منظورك أنت..

هتقول لي طب أجيب أدلة منين أبني بيها تصور واقعي أقدر أقيّم بيه؟

الحل بيكون في التواصل المباشر.. السؤال بوضوح.. رؤية الحياة بمنظوره هو مش منظورك أنت وبس.. تحط نفسك مكانه وتحاول تشوفها فعلًا بعينه هو

وبس..

تتقبل إن الناس بتعبّر بشكل مختلف.. الناس ردود فعلها مختلف.. الناس تقييمها للظروف مختلف..

متلزمهمش بمسطرتك وبس..

متزنقهمش في قالب من تصورك ضيق أوي أوي على حقيقتهم..

خلي علاقتك بيهم ترسم تصورها الخاص بناء على تجاربكم الحقيقية..

اكتشف الناس بناء على تعاملكم انتو مع بعض.. مش بناء على تصورك القديم عن شكل التعامل اللي في علاقة زيكم.. ولا من عقدة قديمة مأثرة ف حياتك..

متخلّوش الناس تحاسب على فواتير غيرها.. كل علاقة منفردة في جمالها.. وحقيقي لو عرفنا نصفّر العداد وإحنا بنتعامل مع العلاقات.. وأخدناها خطوة خطوة.. لحظة بلحظة.. هنتفاجئ إن بسهولة بنقرّب.. عشان العلاقة اتحررت من أشباح قديمة كانت بتبعد بينكم.. مش بتقربكم..

نبني على الواقع.. نسأل بوضوح.. نفترض حسن الظن.. نقرب لبعض بشكل يناسب الوقت الحقيقي اللي قضيناه سوا.. مش بناء على إحساسنا عن مدى قربنا عشان حسينا بدفء معاهم.. خلّي الدفء يتولد في الحقيقة.. متفرضش على العلاقة الدفا قبل ما تشوفوا واقع..

فلما تحس بمشاعر فياضة من الوجع.. على موقف ميستاهلش.. افهم أنها فواتير قديمة بتدفع في اللحظة.. أوقات مخلصتش فيها حقوقك.. فبتنادي إنك تخلصها في لحظة متستاهلش..

متخافش إنك خايف.. فالخوف يزيد..

متقلقش إنك قلقان ومشتت فالقلق يقيدك..

وافق على الحالة اللي مش مفهومة.. إدّي نفسك راحة من التفكير والتدبير.. وسيبها شوية تمشي لوحدها.. لغاية ما نفسك ترمي بجذور جديدة في الأرض وتبني معاني جديدة بالتغيير.. فتلاقي خلفية الأمان اللي منها بتتحرك ومنها بتحس بقوة تحقق أحسن قدرة وكفاءة لنفسك ولعلاقاتك.. المهم تبقى واعي أن محدش يحاسب على فاتورة حد

تاني!

مش هو وبس!

لا يوجد وقاية لذاتك من الألم..

سوى بعدم التعلق المرضي بمن حولك..!

مفيش حاجة ممكن توجع أكتر من شعورك بالتعلق بإنسان!

روحك بتتسحب منك بالبطئ.. بتلاقي كيانك كله ماشي عكس طوعك.. مش قادر تسيطر على ردود فعلك ولا قادر تشوف مسؤولياتك..

بتبقى الحياة كلها مرسومة على كلمة منه.. على ابتسامة..

ولو في يوم اتضايق.. مبتقدرش ترجع تاني تعيش إلا لما تلاقيه كويس وترجع تضحكوا تاني..

طاقتك كلها معتمدة على جرعة من وجوده!

لما يبعد.. بتبقى مش قادر تتحرك.. ولا عايز أصلًا تعيش!!

كل حاجة في الدنيا بتفقد لذتها من غيره..

وطبعا درجة التعلق بتتفاوت من إنسان للتاني.. بس الغالب هيحس ببعض من الأعراض دي لما يكون مهتم بإنسان وبيدور في فلكه.. ولو هو مركز معاه ومديه الأولوية لوحده في حياته.. أقل شيء هيحس بيه.. إنه معندوش حياة من غيره!! وأن وجوده معتمد تمامًا على وجود الشخص المتعلق بيه.. ومسمي التعلق حب!

معنى الحب

الحب توازن.. الحب عمره ما بيدخل يستحوذ عليك ويعطلك عن الحياة.. لأن الحب أصلًا هو الطاقة والحافز للحياة.. الواحد مبيعرفش ينجز شيء إلا لو خلق جواه طاقة حب ليها.. شعور بشغف عشان يقدر يكمل في خطواته وسعيه..

الحياة من غير حب بتبقى ضلمة وكئيبة جدًّا.. فازاي نتخيل إن الحياة بالشكل اللي وصفته ده حب؟ دي حياة مليانة ألم ووجع وعطلة وعدم إنجاز..

وبالتالي بتأثر جدًّا على رؤيتك لنفسك.. ورؤيتك لقدراتك.. لأن أصبح مرجعيتك لرؤية نفسك.. هو شايفك ازاي!! ولو هو مش موجود..أنك تبقى مش موجود!!

وللأسف اللي بيخلي الحب يحدف على تعلق.. إطالة المرحلة الأولى منه.. والإسراف في التمتع والتلذذ بالمشاعر الملتهبة الأولى.. من غير ما يسمح بالانتقال لمرحلة الاستقرار اللي بتساعد إنه يكمل حياته بشكل متوازن.. فيبقى الحب مُسدد.. مش مشبع لدرجة التوحش!

معاني الحب جميلة.. المفترض أنها مليانة ارتباط صحي..

يعني إيه ارتباط صحي؟

يعني شخصين بيراعوا احتياجات بعض وفي نفس الوقت بيراعوا احتياجتهم الشخصية من مصادر متعددة..

كل شخص له حياة متوازية مع حياة التاني.. وليهم عالم ثالث يجمعهم سوا (وقت خاص بيقضوه مع بعض).. والاتنين مبيسمحوش إن العالم الثالث يسحبهم من حياتهم ويستبدلها..

علاقة تكاملية.. بتسعدنا وتلبي جوانا احتياجات خاصة (زوج - أصحاب - أولاد - أهل) فبنرتاح فيها.. بس مش بتسحبنا من حياتنا.. ومش بتستبدل باقي الناس ومش بنكتفي بيها عن باقي العلاقات.. علاقة بتسمح بالتوازن..

الحب الصحي ننمي ذواتنا فيه.. لا أن نفقدها.

ليه بنتعلق؟

أما التعلق فصورة غير صحية من الحب.. هو حب تملك أكتر من إنه يكون حب حقيقي.. صورة أقرب للإدمان.. وده بيحصل لما الإنسان يكون من جواه ناقصه احتياجات كتيير.. فلما يصدق يحس بنشوة إنه أخيرا حد لبى احتياجاته وكمل نقصه.. فأصبح بيرتاح جدًّا حوالين الشخص ده.. ومع الوقت أصبح هو مصدره للسعادة.. بقى عامل زي الثقب الأسود بيسحب كل اهتمامتك وكل حياتك وعلاقتك.. وبيحولك لإنسان مش عارف تعيش غير حواليه.. ده ممكن يكون مش باختياره.. ممكن يكون بسبب إنه ملى جواك فراغ كبير عشان أنت أصلًا مكنتش متوازن في تلبية احتياجاتك..

مدمن الحب

كلنا متفقين إن الشيكولاتة أكيد جميلة.. بنحبها بدرجة تختلف من شخص لآخر.. في ناس مالهاش فيها أكيد.. بس اللي بيحبوها بيعشقوها بسبب كم السعادة اللي بيحسوا بيها لما بياكلوها..

هل ينفع تبقى الشيكولاتة استبدال لباقي الأكل؟

هل ينفع أقول أصلي بحب الشيكولاتة فأعيش عليها بس؟

هو ده تقريبا نفس قضية أي مدمن للحب.. أو العلاقات!!

من كتر اللذة اللي بيحسها.. بدأ ميطلبش غيرها.. وكأن الحياة كلها بتقوم بس على لذته.. ونسي إن فيه مقومات للحياة من غيرها ميقدرش يعيش..

اللي هيفضل ياكل شيكولاتة.. هيموت من قلة الأكل اللي جسمه محتاجه.. ويمكن نفسه متهفّوش أبدا ياكل باقي التفاصيل اللي محتاجها عشان يفضل عايش.. بس هي كده الحياة..

مش كل حاجة بنعوزها بتفيدنا.. ومش كل حاجة بنحتاجها بنحسها فبنلبّيها لنفسنا وإننا محبوسين في شوفان اللي بنستشعر فيها لذة رهيبة زي العيال بس.. عايزين اللذة السهلة وبس.. ومش قادرين على شوية ألم ندير بيه رغباتنا فناكل السبانخ المفيدة جدًّا بس مش عجبانا!

اللي بيعيش بس عشان يحصل اللذة.. بيكتب وفاة كينونته بإيده..بيتحول بالبطيء إنه ينسى روحه ويعيش بس عشان رغباته..

المدمن لا يكتفي مهما زادت جرعة الحب.

أنت بكده معطل عقلك.. وماشي ورا مشاعر بتجرفك لتحصيل لذة.. بتإذيك.. وبتإذي أقرب القلوب ليك!

أنت ناسي إن مينفعش تفضل عايش بتلف في فلك إدمانك.. إدمانك هيخلص عليك..

لو أنت مدمن لعلاقة.. لحب.. لشهوة ما.. أول خطوات العلاج إنك تعترف إنه إدمان.. اعترف إنه مش حق مكتسب ليك..

اخرج من دايرة انا كده.. وبس.. ومش عايز غيره وبس!

لا أنت أقوى من كده.. أنت معاك عقل لما تستعمله صح هتقدر تهذب نفسك.. هتقدر تدير احتياجاتك..

رتب قيمك صح

أنت محتاج تعلّي قيمة التوازن.. تعلي قيمة التحكم في تصرفاتك وقيمة مجاهدة النفس..

القيم يعني مجموعة من الأفكار اللي مقتنع بيها.. وعايز أعيش وفقًا لقانونها في الحياة.. وظيفتها أنها بتبقى حاكمة على احتياجاتنا فبتدينا رؤية إيه اللي مناسب لحياتنا وإيه اللي خارج منظومة قيمنا فبيحتاج مجاهدة ومعافرة..

المشكلة لما الاحتياج بيتاخد بزيادة.. بيعلى على القيم.. بيبقى هو الحاكم.. هو الآمر الناهي.. بنفقد عقلنا يعني قدام اللي بنحتاجه.. الشهوة والهوى هما سيدي الموقف دلوقت!!

عشان كده بحس إن ربنا سبحانه وتعالى أدار لنا احتياجاتنا بالفروض كمثال واقعي لتهذيب النفس.. الصلاة بحسها بتهذب احتياجنا للحرية.. بنتعلم فيها تنظيم الوقت.. الحج بيعلمنا إدارة الراحة وتهذيب الأخلاق والتحمل والمرونة.. الصيام بيعلمنا تهذيب الاحتياجات الجسدية.. الزكاة بتعلمنا إدارة الأمان المتمثلة في الفلوس والاحتفاظ بيها..

ستتحدد إدارتك لاحتياجاتك وفقًا لمنظومة قيمك.

لما بنقوم بالعبادات دي إحنا بنتدرب بشكل عملي على تطبيق قيمة التوازن.. والتوسط في الحياة بين اللي عايزينه واللي المفروض نعمله.. لأن الحياة مش جنة بتقدم لنا بس اللي عايزينه.. الحياة مسؤولية واللي مش بيعرف يدير احتياجاته المسؤولية بترهقه وتعطله عن تحقيق أهدافه..

والقيم بنعلّيها بإيماننا بيها.. وإيمانا بيزيد بأننا نحاوط نفسنا بأفكار تثبتنا.. نبقى حوالين بشر ومجتمع بيساعدنا نثبت واننا نطبق كتير عشان تتثبت جوانا وتبقى أعلى من احتياجنا.. وأننا نبتر الأفكار المعاكسة اللي بتغذي الشهوة تماما.. اقفل الباب تمامًا.. متقولش انا اقدر.. تقفل الباب عشان تبدأ تتغير..

مفيش حد عايز يعمل رجيم ويفضل يشم في الأكل؟ ولا حد المفروض يصوم يقعد في محل أكل ويقول هستحمل!

الألم الشافي

فيه ناس مبتعرفش تدير الحب عشان مبتقدرش على وجع الابتعاد أبدا..

زي بالظبط اللي بيصوم.. أول يوم صيام ليه بيبقى رهيب ومؤلم في أعراضه.. بالذات لو هو بيحب الأكل ومعتمد على الرغبة بشكل عام في يومه..

واللي بيصبّر إنك عارف إنك هتدوق الأكل في المغرب.. بتحط افتراضات إنك لازم تاكل كتير وبعدين بتكتشف إنك مكنتش محتاج كل ده.. مش كده وبس أنت كمان ممكن تكون معدتك وجعتك..

فلما بندير الحب والبعد والتوازن وإرغام النفس أنها تمشي صح بين جدولها من الناس والمسؤوليات والاحتياجات غصب عنها.. ده بيألمها.. وهيزهقها في الأول.. هتبقى فاقدة للشغف والاستمتاع عشان هي لذتها مربوطة بس باللي هي عايزاه!

محتاج تعرف إن إدارتك لأي شهوة منها الحب طبعا هتتعرض فيها لأعراض انسحاب.. ومتتخيلش إن ده حنين ولا مشاعر إيجابية..

أنت بتتعب عشان اللذة انسحبت فجأة ولسه متعودتش على الحياة من غيرها..

تقبل إحساس الضعف لأعراض الانسحاب.. كمّل في مرحلة البعد من غير تردد.. ومرحلة تغذية القيم اللي هتسندك وتفكرك أنت بتعمل كده ليه..

قيم زي: متخونش ربنا بأنك تجتاح محارمه.. ولا حتى باللعب من بعيد..

حق نفسك إنك متهلكهاش..

أنك خليفة اللـه ف الأرض وليك دور متعطل بسبب إدمانك..

أنك أقوى من إنك تعيش متبنّج.. وتقابل ربك بأعمال هتتكسف من مجرد تذكرها.. تخيل هتتحاسب عليها..

أن المواجهة صعبة جدًّا.. لكن الأصعب الحياة في السواد للغلط والعك.. والحقوق والمسؤوليات اللي بتضيع..

أن فيه حقوق عباد.. القلوب اللي بتتكسر في طريق إدمانك.. مسؤولياتك اللي بتضيع عشان لحظات انبساطك..

وثبّت نفسك بدعم يسندك طول الطريق.. حد يردد عليك المعاني دي.. ويتقبل انتكاستك ويرجعك للطريق..

تقبل الانتكاس

مهم نفهم إن التعافي مش بس الاستطاعة للابتعاد وتحصين القلب.. إن هييجي أوقات وهتضعف قدام الشهوة عادي!

وده خط مهم أوي في التعافي..

أنت تفهم قرار التوقف عن الإدمان.. مش معناه إنك تنضف تماما.. افهم إن فيه زلل.. في انتكاسات هتحسها وتوقعك..

ولو ملقتش قوة من جواك إنك تتقبل الغلطة.. وانك متكسرش نفسك وتفقد إيمانك بنفسك.. هترجع أسوأ مما بدأت!

وبكده تفهم إن خطة العلاج طويلة المدى.. اتحرك في الخطوات دي.. وأنت هتوصل..

لكن إوعى تضحك ع نفسك إنك ضعيف ومش قادر..

إوعى تقول لنفسك مفيش أمل اتغير..

افتكر أنت مين.. وافتكر إن إدمانك لذته مش هتدوم.. وبيسيب بعديه جلد ذات متعب ومرهق..

افتكر إن جسمك اتعود بشكل إدماني من حب أو إنسان اعتمدت على وجوده وبس.. وإن جسمك عشان يتعود يتخلص من سمومه.. ويبدأ يكون علاقات صحية ويحب ده هياخد وقت..

اعترف إنه هياخد وقت.. تقبل الوقت ده.. وأنت هتوصل.. هتبطل إدمان.. وهتعيش إنسان.. يستحق بالفعل معنى اسمه.. إنسان عايش بإنسانية..

للمُتعافين من إدمان الحُب

جربت عمرك إنك من كتر ما بتحب حد بتبعد عنه؟

بتحط بينك وبينه أسوار وحيطان.. وكأنك من كتر ما أنت متعلق بيه من جواك خايف تسيب تعلقك عليك يبان..

أنت اتعودت تعيش من غير ما تحس بحد أوي..

اتعودت تعيش من غير ما تتعلق أوي..

لأنك جربت تحب وعارف إن الحب ليك إدمان!

إدمان بيدمر كل مسارات حياتك.. وبيدمر اللي قدامك.. مبتقدرش تعيش من غيره.. مبتقدرش يبعد عن خيالك..

وقد يظن مدمن الحب أن التعافي بالهروب والامتناع.

حواليه طاقتك كلها بتظهر.. بعيد عنه بتعيش ميت.. مفيش أكسجين تتنفسه ولا في إرادة إنك تكمل لحظة واحدة بعيد عنه..

وعشان إنت عارف قد إيه «الحب» بيعطلك.. قررت إنك تقفل على قلبك بكل الحيطان.. يمكن تقدر تعيش رغم كل النقصان..

أنت مدمن الحب.. ومن غيره في جواك فراغ.. لا بيشبع من علاقة ولا بيشبع من العطاء.. ثقب أسود بيشد كل اللي يقرب لك.. وأنت نفسك بتتشد جواك.. فتبقى عايش في قمة السعادة بإدمانك بس عايش مش إنسان!

صعب لقلب متعلمش يحب صح إنه لما يحب يوازن.. ويحول حبه لاستقرار..

قلب زي قلبك لما الحب لهيبه بيخفت بيحس إنه فقد الحب فبيفضل في بحثه عنه شريد..

والحب مبيروحش.. والحب عمره ما كان بس إدمان.. الحب علاقة أمان وسند ودعم.. علاقة تحس فيها باستقرار.. تحس لما الدنيا تتعبك إنه ملاذك الأمن اللي فيه بترتاح.. مش بس كيميا بتحركك.. مش بس شغف بيأسرك..

وعشان الحب عندك معناه غلط.. قررت عن نفسك أنها ممنوع تاني تقول.. أنها بتحب!

على الرغم من إن حبك جارف وبيملى القلوب اطمئنان.. وقفت فيضه وقررت تعيش في سجن من اختيارك.. لأنك جربت ودقت لما الحب بيتملكك عقلك ازاي بيغيب.. بتبقى عايش عشانه بس.. عايش عشان هو يعيش..

وتتمنى تبلغه.. وتتمنى تحكيله.. وتتمنى تقرب له.. بس خايف من اللي جواك.. خايف كمان منه أصل لو عرف قوة مشاعرك مش بعيد يبعد ويحس إنك كداب..

مفيش ناس كتير بتؤمن في قوة الحب.. مفيش ناس كتير بتؤمن إنه ممكن يكون إدمان.. بس بالنسبة لك هو سبب الحياة.. ومحرك كل شيء.. وأنك رغم إدمانك لحالته بتقدر كويس تعيش من غير ما تبين.. إنك أسير الحب..

سر الحب

واللي أنت مش فاهمه إن ما دام قادر توازن إنه ميسيطرش عليك ويمسح عقلك.. ما دام قادر متتعطلش عن باقي دوايرك.. الحب الغلط اتصلح.. وبقى حب من حقه يعيش..

أنت بس هتتألم عشان مش سامح إنه يغرقهم.. عشان مش سامح تظهره بشكله البدائي.. فأنت بس اللي بتتوجع.. ووجعك أمان للحب.. وجعك هيحافظ على وجودهم..

وجعك بسبب اشتياقك الدائم للمزيد وتعطيش هذا الاشتياق هيسمح لك تعيش من غيرهم.. فمش محتاج تفضل باني حوالين قلبك حيطان.. لأنك اتعلمت تعيش متوازن..

اتعلمت متكونش بحر سحاب لدوامة حب..

اتعلمت متبقاش بحر من غير شطآن..

التعلق علاقة اعتمادية

الإنسان بيحتاج يغذي عقله ونفسه وجسمه وروحه.. وكل قسم من دول مطلوب تلبيته من مصادر برضه متعددة.. فلو أنت عايش مركز بس مع

احتياجات العقل، مذاكرة وشغل وكده طبيعي إن باقي أقسامك جعانة وفاضية أي حد هيدخل هيملاها بشكل أو بآخر..

علاقة التعلق علاقة اعتمادية اتكالية.. تستنزف المتعلق والمتعلق به.. المتعلق بعد فترة بيكون عايز جرعة زيادة عشان يحس بسعادة.. جرعة أكتر حب.. تأكيد تطمين فبيخنق اللي متعلق بيه.. وبيتعب لأن احتياجاته الفطرية بتلح عليه ومستحيل إنسان واحد أو حتى وسيلة واحدة بس تلبيها كلها..

فبعد فترة.. عدم تسديد باقي احتياجاته بيوتره ويحبطه.. فيبدأ يزوّد من جرعة حب اللي متعلق بيه.. بيحاول يسكن الألم بالوسيلة اللي هو حفظها وفاكر أنها هتريحه ... وروحه ونفسه وعقله عايزين وسايل تانية خالص فيظل الألم موجود ويزيد ... فالعلاقة بتدمر بالبطيء.

تنتج عن تلك العلاقة أعباء نفسية, غيرة رهيبة، تملك، سيطرة، استنزاف...

مساحة سماح

أي علاقة حب ممكن تتحول للتعلق لو لم ننتبه.. نركز أوي في الشعرة ما بين أننا بننبسط أوي حوالين الشخص.. وما بين إن طبيعة جسمنا وعقلنا وروحنا ونفسنا محتاجة باقي العلاقات والدواير عشان ترتاح.. فالتوازن هيحافظ على ازدهار الحب.. وعدم قتله بالتعلق المرضي.. وعدم تدهوّر الحالة النفسية بسبب تجاهل الاحتياجات في سبيل وسيلة واحدة عجبتنا وارتحنا فيها فاتعلقنا بيها وأدمناها..

الارتباط جزء لا يتجزأ من فطرتنا.. فلما نقول نسيب مسافة بينا وبين علاقتنا.. فده عشان من خلال المسافة ديه تسمح للآخر إنه يتوازن وأنت تتوازن، فعلاقتكم تبقى أقوى وبشكل صحي ميعطلش حياتكم وأهدافكم..

والمساحة بتزيد وبتقل حسب قرب وبعد العلاقات.. يعني طبيعي المساحة بتقل بين الأم والطفل كل ما يكون صغير.. كل ما يكبر المساحة بتزيد بالتدريج.. لغاية ما يبقى له حياة خاصة بيه.. وتلتقوا في وقت يجمعكم سوى ميعطلكمش..

وطبيعي إن العلاقة بين الزوج والزوجة هتكون قريبة أوي.. بس هيفضل هناك مساحة كافية إن كل واحد فيهم يعيش حياته مع علاقاته وهواياته بالشكل اللي محتاج ليه بالمعقول..

المهم الواحد يراقب نفسه.. وبدل ما يحاول يمنع نفسه من اللي بيحبهم، مش ده المطلوب أبدا.. هو بس يحاول يمارس بقية حياته.. وبالشكل ده كل إنسان هياخد الحيز المناسب بسهولة وتقل معدلات التعلق..

كل المطلوب أننا نعمل توازن.. عشان التعلق بيأثر بشكل سلبي على الاتزان الداخلي والراحة النفسية.

النظري والعملي

المشكلة إن النظري كله بيقولك متحبش أوي كده.. متتعلقش.. ركز لما تتعرف على إنسان إنه يكون فعلًا مناسب لحياتك.. لما شخص يقرب لك خليك حذر أوي عشان متبحوش لدرجة الإدمان.. متنساش الحياة كلها عشانه..

وييجي الامتحان العملي.. ويظهر لك إنسان صعب تقاومه.. صعب تمنع قربك ليه.. بيشبع احتياجاتك.. مشغل لك فضولك ٢٤ ساعة بأسئلة تخلي حياتك حواليه مش مملة.. وجوده في حياتك بينورها.

فتفضل تبرر لنفسك.. انا مركز.. انا واخد بالي.. انا عامل احتياطي.. انا أهه ببعد وبقرب بمزاجي ومفيش أي ضرر حصل يعني!

بتفضل تتمشى حوالين الغلط.. حوالين الحفرة.. وفاكر نفسك شاطر إنك منتبه متقعش فيها.. بس بتحوم حواليها.. تدوق اللذة من بعيد كده..

ويفضل الوقت يمر على علاقتك بيه.. واللي مكنتش متخيله يحصل.. تدمنه وتتعلق بيه ويبقى غيابه وجع متخيلتش تمر بيه أبدا.. ده أنت الواعي المركز يحصل فيك كده!

كل ده عشان أنت اتخميت في قدراتك.. افتكرت نفسك جامد أوي عشان بس عرفت لك كام معلومة.. وتخيلت إن بوعيك هتقدر تسيطر.. ونسيت إن العقل والقلب لما بيدوقوا لذة بيشبكوا فيها.. وبيكوّنوا روابط رهيبة مع الوقت بشكل لا واعي أنت مش مدركها..

فكل موقف لقيت نفسك فيه قوي.. كان بيبني للمستقبل.. بيبني للحظة ارتباط مكنتش متخيل هتتمّ..

فضلت تخطي خطوة ورا خطوة.. فضلت معتمد على قوة تحملك.. لغاية ما بقيت ضحية اختياراتك.. ولما جه الوقت إنه يمشي.. اكتشفت الدمار اللي وصلت بيه روحك!

إحنا كده مش بنقدّر معنى الخطر إلا أما نجربه!

مش بنصدق إن فيه حفرة إلا لما نقع فيها!

إوعى تدوق

عشان كده لو حسيت إن فيه إنسان قُربك منه بيخطفك.. للأسف مهما هتحاول تتوازن هتقع في الإدمان.. هو مش مناسب ليك لأنه بيحرك كل دوافعك للتعلق..

يا إما تقسى أوي على نفسك في التوازن لغاية ما تعرف تخلي العلاقة ماشية بشكل صح.. يا أما عليك متفتحش أصلًا الباب.. متجربش نفسك.. إوعى تدوق.. بمجرد ما بتدوق روحك بتتسحب منك وبتدمر من إلحاح نفسك إنك تكمل.. زي الطفل اللي بيشبط في اللي يضره عشان بس ظاهره مفرح ولذيذ!

وسبحان الله.. في قول الرسول صلى الله عليه وسلم: «ما وجدت للمتحابين مثل النكاح».. وده عشان الزواج بيشبع الاحتياج فبيحصل تحرر من الإدمان.. لأنه بقى في متناول الإيد..

وعشان كده المعصية ليها بريق تلاقي ربنا بينا رحيم ويقول لنا.. لا تتبعوا خطوات الشيطان..

قد إيه ربنا حليم بينا.. لما بيمنعنا من المعصية والغلط ويقولّك ما تلفّش حواليه.. هتسحبك الفتنة لو وقفت قصادها.. ابعد.. خلي بينك وبين الحرام باب كامل من الحلال يحميك تقرب وتشوف وتجرب.. فتدمن وأنت مش مركز..

وجع قلب المعصية والزلة بيستنزفك.. وجع قلب التعلق المرضي بيقتلك.. بياخد منك كل يوم جزء من حيويتك.. جزء من روحك..

وعلى ما تقدر تبني مكانها بتكون عايش لفترة.. شبه إنسان.. حياتك واقفة.. وفي الظاهر مكملة!

أمّن نفسك

ذاتك أعز ما تملك.. دون انتباهك لحمايتها..

ستصبح هشة لدرجة التمزق!

التعامل مع الناس مرهق بشكل رهيب.. ممكن يوصلك للانهيار النفسي.. من كتر ما بتكون مش مصدق تصرفاتهم ولا قادر تحمي نفسك من الوجع..

وتحس بتوهان.. ضغوط نفسية عشان تبقى بشكل معين هما عايزينه بغض النظر أنت عايز إيه ولا تقدر على إيه..

تلاقي ابتراز عاطفي وشعور بعبء نفسي لو معملتش اللي بيتطلب منك..

تهديد نفسي غير طبيعي حواليهم لدرجة بتخليك تيجي على نفسك لغاية ما تتعب وتنهار..

واقع بين رضاك ورضاهم.. ومعظم الوقت ممكن تختار رضاهم عشان الدنيا تمشي.. وتكتشف إنك فعلًا بتستنزف.. وبرضه بتتلام لو تعبت..

غير بقى النقد.. واللوم والعتاب اللي يوجع القلب.. وعدم التفهم أو التقدير اللي بيضرب عندك شعورك بقيمتك وأهميتك.. وبيحسسك بضعف شديد..

عشان كده تبقى واعي إن مش معنى إنك بتعتني بنفسك كفاية وبتملاها بشكل كافي.. إنك مش هتتعرض لانتقاص منها.. تُحرس أوي باب روحك من إن حد يعدي ويوجعك كده..

زي ما اتعلمنا ازاي نثبّت قيمتنا الذاتية.. بأننا بنثبّت أوي رؤيتنا لنفسنا.. بقينا متأكدين أننا نستحق الحب.. ونستحق الاحترام لا لأفعالنا.. بل لذواتنا! وأن غلطنا مش المفروض يغيّر رؤية الناس لينا.. المفروض طبعا يحصل فصل بين الغلط والإنسان.. الغلط متغير.. بس أنت وجودك ثابت.. وعندك فرصة التغيير والتحسين..

لكن المشكلة أننا بنتعرض بشكل مستمر لصدامات مع الناس.. ممكن نبقى إحنا الغلطانين.. وممكن يبقى هما الغلطانين.. بغض النظر مين الغلطان.. لو معرفتش تحمي حدودك النفسية وأنت بتتحرك في الحياة.. هتلاقي قيمتك اتهزت في عينيك.. فبالتالي هتتوه وترجع تاني في موضع رد الفعل وتبقى مش عارف راسك من رجلك!

تكوين القيم

أنت متكون من أفكار ومشاعر.. أفكارك بينتج عنها قناعتك.. بينتج عنها معتقداتك الراسخة اللي بتثبتك في طريقك.. اللي معتقد مثلا في الأمانة.. بييجي عند شهوة المال ولا يمكن يقع طول ما هو مثبت قيمة الأمانة جواه بدوام تذكّره ليها وتثبيتها كمعنى يعيش بيه.. فعلى الرغم من إنه ممكن يبقى «محتاج» للمال.. ميقدرش يمد إيده أبدا.

حراسة الحدود النفسية من أهم ضوابط العلاقة الصحية

فبكده القيم.. اللي هي المعاني الراسخة اللي مكوِّنة اتجاهي في الحياة.. منظومة القيم اللي مؤمن بيها هي اللي بتتحكم في تلبيتي لاحتياجاتي..

إحنا قلنا لما بنملى نفسنا بيبقى عندنا من القوة اللي يخلينا نعرف نلبي الاحتياج بأي مقدار.. وهل أصلًا نلبيه ولا هو احتياج مش مهم يتلبى بالشكل ده بالذات وممكن أعوضه بأشكال مختلفة مناسبة أكتر لشكل قيمي..

القيم حاكمة على الاحتياج.. وبتساعدنا نعيش بتوازن بين شهوات قلبنا وواقعية الحياة.. فنقدر نثبت قدام باقي الامتحانات اللي بنواجهها في الدنيا.. ما هي دار بلاء.. مش عايشين فيها عشان نتلذذ.. عايشين فيها عشان نحقق السعي بما قدره اللـه لنا من أسباب.. والسعادة الحقيقية مش في لذة بتنتهي في لحظتها.. السعادة في الحياة بتصالح بين أنت محتاج إيه وهل ده يساعدك في طريقك لهدفك ولا احتياج بيعطلك؟

فكده المفترض إن القيم بيبدأ اختبارها على أرض الواقع كل شوية باصطدامها باحتياجاتك.. كل ما هتقدر تغلب قيمك عن احتياجاتك.. كل ما هتبقى أقوى في طريقك.. لأن غلبة الاحتياج الدائم بيضعف أوي من عضلة الإرادة وبيسبب للأسف غلطات كتير في حق القيم.. لغاية ما تبدأ القيم تتكسر.. ويطغى الاحتياج.. تبقى أسير لشهواتك.. وقيمك تصبح مجرد أداوت نظرية بتقولها ومش بتفعَّلها..

أول حدودك النفسية بتبدأ من تحديد القيم اللي مينفعش تسمح لظروف تغيرها.. كأنها خط أحمر مش مسموح لحد يعديها.. ربنا سبحانه وتعالى في القرآن نهانا نقعد مع أي حد بيستهزأ في الدين.. وكان ختام الآية ﴿ى ي يـ□﴾.. يعني لو محمتش عقيدتك.. قيمك هتتهز وهتتغير أفكارك وتبقى زيهم من حيث لا تدري..

ثبّت صورتك

نيجي بقى لثبيت القيمة الذاتية.. تبقى مدرك إن أخطاء الناس في حقك مش معبرة أبدا عنك وعن ذاتك..

هي معبرة عن صفاتهم.. ومعبرة عن الواقع اللي بيجمعكم بالظروف اللي انتو فيها سوى..

فأهم شيء عشان تقدر تتعامل مع اللي حواليك.. إنك تحمي حدودك النفسية.. أي تواصل سلبي ميكسرش ولا يهز من قيمتك..

تفكر نفسك إن ده مُعبر عنهم هما وبس.. وتبدأ تفكر بقى في الموقف بشكل عقلاني.. ناتج عن ثباتك لرؤيتك لنفسك.. وساعتها هتتعلم من الموقف أما تثبيت طريقة تصرف الآخر معاك يبقى بشكل يليق بيك وبيه.. وإما موقف عارف إنه عيب مبيتغيرش..

متتاخدش في دوامة «هما عملوا فيا».. وأحس بتقليل لقيمتي.. المهم أني أعرف إن في أيدي ريموت الكنترول واقدر أحمي نفسي وأحمي العلاقة حتى من سوء تصرفاتنا بإدارة المشكلة من غير ما ناخدها بشكل شخصي أبدا.

سدد وقارب

نبقى مدركين أننا عندنا عيوب مهما حاولنا نغيرها بتكون رواسبها جوانا موجود.. وغالبًا بيتحكم فينا في وقت الضغوط الشديدة أو الضعف.. فمش عيب إنك تحط حدود وأسوار حوالين نقط ضعفك.. عشان لا تؤذي بيها ولا تتأذي..

مثلا شخص جواه غضب.. بتلمّس معاه في نقط معينة من حياته.. مهم أوي يبقى مدرك للإشارات اللي بتوصّله للغضب.. فيقدر يبعد تمامًا عن المؤثرات اللي بيتجدد منه العيب ده.. وده بيكون جزء لا يتجزأ من إدارة الغضب.. مجيش وانا تعبان نفسيًّا وأبقى متخيل أني هقدر أتحكم فيه.. أحمي نفسي بأني مفضلش أضغط عليها بالعافية.. سدد وقارب..

متجيش على نفسك

فمن حماية حدودك إنك تتعلم إمتى أنت تعبان فعلًا ومجهد فمينفعش تيجي على نفسك..

نيجي بقى لفكرة طلبات الناس..

لما تحس إنك مليان وعندك طاقة هتقدر تلبي طلباتهم بناء على قيمك.. وبناء على استطاعتك واحتياجاتك.. فتقدر تدي وتيجي كمان على نفسك شويتين..

لكن اتعلم تقول لأ لو كوبايتك فاضية!

لأن العطاء لو طلع من كوباية فاضية.. بيسحب من طاقتك أكتر وبيضغطك نفسيًّا هتبقى كأنك مهدد.. فعيوبك تتحرك بسهولة.. لما تدي تكون مليان أوي..

شيل شيلتك

آخر حاجة بتكون مهمة جدًّا في تحديد حدودك.. إنك متشيلش نفسك مسؤوليات متوهمة.. نعرف مسؤوليتنا إيه فيها.. ودورنا إيه بس.

المهم أننا نفهم إن تحديد دورنا إيه فيها هيساعد كتير لتحديد اللي ليك واللي عليك.. عشان غير كده أنت متستنزف في معارك كلها من صنعك..

ممكن زوج يبدأ يتحمل مسؤولية زوجته بعطاء زائد.. عطاء يمنع عنها أنها تقوم لنفسها وتتحرك هي كمان.. عطاء بدل ما يساعدها تحقق ذاتها وإمكانيتها يخليها تتواكل من دون قصد.. ما في حد بيعمل ليه أنا اعمل؟ وكل ده عشان تلبيس المسؤولية عليه.. بدل ما يعرف حدود دوره وحدود دورها.. تداخل الأمر فبقى بيقوم بدوره ودورها في الحياة.. وطبعا المثال ده واضح أكتر في الستات اللي بتشيل تمامًا البيت عن أزواجها وبيعانوا من إنهم تحمل مسؤوليات متوهمة بقت أمر واقع بعد كده بيتحاسبوا عليه!

ممكن أم تشيل مسؤولية نجاح ابنها لدرجة أنها تمنعه يحقق نفسه وإمكانياته في الاستقلال الذاتي والاعتماد على النفس.. وتفضل مطحونة وهي بتذاكر له ولا كأنها هي اللي بتمتحن!

وللأسف المسؤولية المتوهمة بتبقى على نفسك ولا كأنها مسؤولية حقيقية.. وبيكون صعب جدًّا التحرر منها.. محتاجة منك تعيد تقييم منظومة القيم اللي بتحركك.. محتاجة منك تحديد لاستطاعتك واحترام احتياجاتك.. محتاجة منك وضوح وتواصل صحي مع الآخر.. محتاجة تبقى فاهم ومُدرك أوي دورك إيه بالظبط في كل علاقة.. ومتتعداش الدور ده..

لأن في المسؤوليات بالذات.. لو شيلت فوق طاقتك هتبقى حق مكتسب.. وهتبقى أذيت نفسيتك.. ومحققتش لنفسك شيء غير التعب والآخر مش هيحس للأسف غير بالتدخل والاختناق!

حماية حدودك النفسية تبقى على قمة اهتمامك وأنت بتتعامل مع الناس.. عشان لو مستوعبتش تحديدها.. هتبقى غصب عنك وعنهم مستباح وتعرض علاقاتك للخطر..

خليك صامد للآخر

استمرار العلاقات ليس حقًّا مُكتسبا..

وإنما طريقٌ يستدعي منك السير بصبرٍ وبلا ملل

معرفش ليه بنيجي عند علاقاتنا ونستسَهل أوي..

نستسهل أننا نفضل نستنزفها لغاية ما رصيدها يخلص..

نستسهل فنسيبها تدبل مع الوقت..

والحقيقة إن العلاقات محتاجة شخص مسؤول يديرها.. ويهتم بيها ويرعاها.. يا إما هتدبل زي الوردة بالظبط!

فمينفعش تستسلم للجفاء والذبول.. ساعتها دي إشارة إنك معملتش دورك فيها.. مسؤوليتك فيها إنك تهتم توضح احتياجاتك عشان يحصل تقارب.. ومسؤوليتك في إدارة اللي بيضايقك وبيوجعك عشان ميحصلش تباعد وجروح تكسر العلاقة بينكم..

قرّب المسافات

لما تكون بتملأ نفسك كويس.. هتبقى قادر تستوعب أنت فعلًا محتاج إيه دلوقت.. فتقدر تساعد اللي حواليك يفهموك ويحسوا باحتياجاتك.. فتبقى ليهم كتاب مكشوف سهل قرايته.. من غير خجل أو كسوف.. الشفافية في العلاقات هي الطريقة الوحيدة اللي بتساعد تقرب المسافات..

والأهم إنك تبقى مسؤول وتدير مشاعرك كويس في العلاقة.. فتخليك مسؤول عن مشاعرك..

المشكلة إن خيبات الأمل.. والجروح.. بتسبب غضب وبناء حيطة زعل صعب جدا كسرها.. نفس الوقت اللي خدته عشان تتبني بتاخده عشان تتهدم.. ومفيش علاقة للأسف بتستحمل تدّي وقت للتعافي.. الناس نفَسها قصير.. فعشان كده مهم أوي إنك متسمحش بحيطة الزعل أنها تتبني ما بينكم.. كل ما يبدأ الطوب يتجمع.. تكسره على طول وتشيله من طريقكم..

اللي بيهد العلاقات أكتر من المشكلات الكبيرة.. التراكمات الصغيرة.. بتفضل تتبني واحدة واحدة.. وفجأة تبقى جبل..

وعدم التعامل بمسؤولية بيسبب الجفا..

مش كل حاجة بتضايقنا محتاجين لها وقفة وكلام.. ده بيزهق أوي الطرف التاني.. ساعات بنبقى محتاجين بس نغيّر طريقة تفكيرنا فيها.. فلما نتغافل.. منبقاش بنبي حيطة زعل.. نبقى فعلًا بنشيل الطوبة من طريقنا.. بس بشكل ميخليش الآخر يحس إنك مركز في كل تصرف وبتضايق على أقل شيء..

إدارة مشاعرك مسؤوليتك.. إنك تقدرها لما تتعب.. تسمع نفسك كويس.. وتعرف إيه اللي مضايقها بالظبط.. وتدّيها حق أنها تضايق.. وكمان تفهّمها أنها

متتكلمش إلا لما تكون هِدْيتْ ولقت قرار يريحها ويريح الآخر..

حط نفسك مكانه

الموضوع مش بيلف بس حوالينا.. محتاج تحط الآخر في حساباتك..

حط نفسك مكانه.. بس بطريقه تفكيره هو مش بطريقة تفكيرك.. تحترم الفروق اللي بينكم.. وده كله مش هيتم إلا لما تدي نفسك وقت كافي.. عشان تقدر تدير اللي مضايقك جواك الأول.. فتقدر تحكم إن كان يستاهل إنك تقف وتبين.. ولا ممكن بس نتغافل..

الاحتياج للأكثر

مشكلة تانية بتحصل لبعض الناس.. إنهم كل ما علاقة تخفت بريقها.. صحاب ولا أحبة حتى.. بيدوّروا على علاقات جديدة.. مش عشان يوسّعوا دواير علاقتهم.. لا عشان زهقوا وحسوا إنهم محتاجين يستبدلوها..

مينفعش كل ما يدخل حياتنا علاقة جديدة.. نمسح اللي قبلها.. نتعلم نبني في علاقاتنا.. نفهم إن العلاقات اللي بتدوم هي السند والوتد الحقيقي في حياتنا..

وفيه بيحس باحتياج الاستبدال ده حتى في علاقة اضطرارية زي الحب!

مش عايزة أصدمك.. بس أنت عارف إنك طول ما أنت ماشي في الحياة هتقابل ناس جامدة جدًّا.. تتمنى قربها وتتمنى تبقى جزء من حياتك.. بس للأسف وجودهم مش مناسب لشكل حياتك دلوقت أبدا..!

خليني أبسّط لكم معلومة إحنا عارفينها كويس بس مش مدركين قوتها في التأثير!

لما مثلا بنعمل شوبنج.. وبنقرر نشتري جاكت سعره تحفه فنطير بيه.. لو فضلنا نعمل شوبنج يوميا هنشوف جاكيتات تكرّهنا في اننا اشترينا الجاكيت نفسه!!

بالعكس ده اللي هيحصل كمان إنك هتبدأ تحس إنك اتسرعت..

هتحس إنه مش حلو عليك.. عينك شافت الأحلى فبقت شايفة الحلو قليل أوي!!

هو كده.. ده كتالوج نفسك.. الاشتهاء المستمر.. الاحتياج للأكثر.. العلوّ لنيل الأفضل..

فمش معقولة تفضل معرّض نفسك لسوق الجاكيتات.. وترجع تقول انا ليه كاره الجاكيت اللي في يوم حبيته واخترته بإيدي؟

الالتزام في العلاقة هو أسمى معاني المسؤولية

عارف.. أنت ممكن كمان عشر سنين تغيرات الحياة ترغمك فعلًا تغير الجاكيت.. تشتري واحد أضيق أو أوسع مناسب لاختلافك دلوقت.. أو ممكن تلجأ بس إنك تغير فيه تضيقه وتوسعه عشان يناسبك دلوقت.. بس الأكيد إنك مش هتفضل سايبه ف دولابك.. قرفان منه.. وبتتفرج على غيره.. ومش بتسيبه حتى لحد تاني يستمتع بيه..

خلي بالك إن عينك تتزغلل بفرصة أحلى حقيقي هتكسر تمامًا من انبهارك الأولاني بيه.. مهما كنت مقتنع قناعتك هتتغير عشان حصل مقارنة.. والمقارنة هتخسرك اللي في إيدك وتخليك تطلع للي لسه جديد.. وتستسهل الهروب على إنك تبدله وتتعب عشان وترجعه زي الجديد..

وأن الواحد هيعرف بس إن جاكيته مبقاش مناسبه.. لما يكون بيلبسه وبيستعمله ومالي عينه بيه مش بيدوّر على بديله.. ساعتها هيقدر يحاول يظبط قياسه عشان يناسب اختلافه.. لغاية ما يحس إنه مبقاش ينفع.. الاختلاف أعلى من إمكانية الاستمرار لوجوده ف حياتك..

لكن لو عينك زغللت.. مش هتبقى لديك فرصة أبدا إنك تحاول.. إنك تفضل مقتنع وراضي بالموجود.. لغاية ما يظهر استحالة الوجود..

النفس بتميل للجديد.. بتميل للطريق السهل.. الترميم صعب أوي.. لكن الاستبدال سهل!

عشان كده الحياة مشوارها طويل..

لو عينك مش شاغلها باللي معاك.. عينك هتجيب كل حاجة وتخليك تحس بنقص شديد.. صعب إنه يتملي..

لو عقلك مش شاغله باللي يفيده هيفضل يلاقي تطلعات تخرّجك من راحتك النفسية وتودّيك طريق السخط..

راعي أوي إن مشاعرك لما بتتحرك تجاه شيء.. لو تجاه شيء غلط.. هتوديك سكة التشتت!!

اكسر عينك.. متمدهاش أبدا..

املأ عقلك بهدفك واللي يفيدك.. وبس..

عيش مشغول باللي موجود..

ابذل قصارى جهدك في دوايرك الحقيقية الموجودة..

غير كده.. أنت بالظبط طفل في الملاهي مش قادر يبطل لعب وشبطان في كل حاجة بتلمع وبتوعده بالسعادة.. وهي في حقيقتها ثقب أسود مبيشبعش.. بيزيد روحك توحش وهلاك!

متهربش للبريق..

متزغللش عينك بالجديد..

وقتها بس هنقدر نقول إن برنامجك العقلي بقى متزن كفاية إنه ياخد قرار.. يسيب ولا يفضل للآخر..

ألم تاني

ساعات من كتر العلاقات اللي بتديرها.. تحس إنك مستنزف.. فتبطل تدير وتسيب الألم يتملكك!

أصل الحياة فعلًا صعبة.. كل ما بنقابل حد ونحس إن خلاص فيه أمل تتحقق أحلامنا معاهم.. فيه أمل نقرب أوي من غير وجع.. فيه أمل نتعلم من اللي فات فنحدد العلاقات بشكل ينجّحها.. بنكتشف إن الوجع الجديد مكنش أبدا ممكن نتصوره.. ألم من نوع مختلف!

ألم نابع من قلب ناضج اتعلم كتير في حياته.. فبنى أسوار وأسوار من حدود وأفكار تحميه إنه يتوجع زي زمان.. والقلب الواعي ده عشان يرجع يآمن تاني.. يرجع يقرب.. يرجع يظهر روحه الحقيقية لأي إنسان.. بيكون حذر جدًّا.. وبياخد أيام وشهور عشان يسيب نفسه.. ويحب من تاني..

فيتفاجأ بالخبطة.. يتفاجأ بهدم كل أحلامه من الأمان.. من إنه علاقته أكيد مختلفة.. من إن الحياة هتديه القرب والاحترام والونس والدفا إلى قلبه بيدور عليهم.. فيلاقي ساقعة.. وجفا.. بتملاه للآخر..

فيفهم إنه من تاني وقع في نفس الحكاية.. برضه قلبه حب اللي محبوش.. قلبه عاش في علاقة وهمية نفسية مع قلب مبيفضلّوش.. قلبه احتاج اهتمام من اللي أصلًا مبيفكرش فيه.. رجع بمنتهى السذاجة يحط نفسه في مكانة محدش إدّهاله.. ولا حد وعده بيها.. افتكر نفسه غالي.. وهو كان في عينه رخيص أوي..

فبتيجي لحظة وبتفهم.. إن قلب زي قلبك مش عارف يلعبها صح.. مش عارف يدخل في علاقات مرسومة زي ما بيتمنى من غير جروح..

قرّب وواجه

لأن مفيش حياة من غير جروح.. مينفعش كل ما نتوجع نجري ونهرب.. مينفعش كل ما نتأذي نفضل نبني في أسوار.. مينفعش كل ما نحس بعدم أمان نستخبى ونسجن أرواحنا ونرمي المفتاح لعل قلبنا من وجعهم يرتاح!

مينفعش نفضل نتخيل إن اللي ملبّاش أحلامنا أكيد مبيحبناش.. ولا ينفع نقول إن عشان خذلنا في لقطة أكيد إحنا رخاص!

عمرها ما كانت أبيض وأسود.. ممكن تبقى إشارة على تحديد بعض الأولويات عندهم.. ممكن تبقى إشارة إنك اتسرعت في رسم مكانة عالية أوي هما لسه محسوش بيها.. بس الأكيد إن لو علاقتك بيهم مكتوبة.. مع الوقت وبس هيحصل قرب حقيقي.. وبإدارة الأوجاع والخذلان صح هيبقى مسطرة حقيقية لعلاقة مكملة برعاية من غير إهمال..

الحياة مش هتقدم لك علاقات من الجنة.. الحياة مش هترسم لك توقعاتك على الأرض وتمشيك على ورد.. الحياة مليانة ناس موجوعة.. ناس مصدومة.. ناس ماشية بتدفع ناس فواتير غيرها من الجروح.. لو كل ما هتتأذي هتجري.. مفيش علاقة هيتولد لها روح!!

افضلْ للآخر..

قرّب.. اقتحم.. واجه.. اشرح نفسك لغيرك.. وسيب له حرية الاختيار قربك مريّحه ولا يبعد.. ولما تحس بتساؤلات اسأل واستفهم عشان تعرف مكانتك عنده.. ولما تتجرح اشرح جرحك من غير ما تحملها أكتر من حيزها.. مجرد قول مشاعرك وإحساسك من غير ما تلوم ولا تعاتب.. واللي بيحبك فعلا.. اللي فعلًا شاريك.. هيلاقي طريقة عشان يكسبك..

القلب الشجاع

واللي يقرر يسيبك مهما فضلت للآخر.. متقاومش.. سيبه براحته.. لو ليك مش هيروح لبعيد..

العلاقات غالية أوي.. والحياة صعبة أوي.. عايزة قلب شجاع بيحمي حبه.. بيحمي علاقاته تفضل عايشة..

بيحب الناس بعيوبها.. قبل مميزاتها.. ميبنيش توقعات من رؤيته لوحده من غير ما يشاركها معاهم.. ميبقاش عارف عيوب اللي قدامه ويفضل منتظر إنه عشانه التصرف هيكون مختلف.. تبقى واقعي وتفهم إن التغيير بييجي بعد وقت طويل من الإيمان.. من التشجيع.. من الصبر على الأذى وبيانه عشان تساعده يغيره..

اشتروا علاقتكم.. للآخر..

متستسهلوش الجفا.. بلاش تسيب إلا لو اللي قدامك مبيقدمش أي محاولة إنه يمسك معاك..

غير كده.. بطل بقى هروب.. وقِفْ على ناصية علاقاتك وقاتل.. مفيش علاقات بتيجي بالساهل.. فافضلْ صامد للآخر..

حُب.. بس من غير شروط

الـحُب الغير مشروط ليس خضوعا واستباحة لذاتك..

فإن ذبت فيهم.. تلاشيت!

وإحنا صغيرين كنا بنحلم بعلاقات مليانة سعادة.. مليانة مشاركة.. مليانة اهتمام..

بنحلم بفارس الأحلام بشكل معين مرسوم في عقلنا.. وهو بيحلم بالبنت اللي هيلاقي فيها كل اللي بيتمناه..

بندوّر على الصديق اللي نرتاح معاه.. وفي أفكارنا بنحس إنهم هيشاركونا كل تفاصيل حياتنا.. وهيقضوا معانا كل أوقاتنا.. ودايما موجودين مهما حصل لما نحتاجهم..

مخنوقين من البيت وحاسين إنهم ضاغطينا ومش مدّينّا الحب بالشكل اللي بنحلم بيه.. وأن أكيد لما نختار إحنا هنلاقي الحب بالظبط اللي على مقاسنا..

ونكبر وتكبر أحلامنا معانا..

ونبدأ نحس بجروح مالهاش أول من آخر.. خيبة أمل مستمرة.. توقعات مبتحصلش زي ما رسمناها في عقولنا.. فنفقد الأمل في الحب..

ازاي قدر يعمل كده!

هنت عليه؟ مبيبحبنيش؟

بنحس بخيبة أمل.. بجرح للخيانة لتوقعاتنا وإنه ملناش قيمة عندهم.. دايرة مفرغة من ازاي وليه.. وانا استاهل كده!!

ده الوجع اللي بنحس بيه لما نشوفهم بيعاملونا عكس ما رسمنا وتخيلنا!

من تعقيدات العلاقات إن كل إنسان بيكون له رؤيته الخاصة عن الحياة.. عن المتوقع في المواقف.. عن الحب.. عن العطاء.. عن الحياة بشكل عام..

فلما اتنين يدخلوا في علاقة مع بعض.. وتتوحد رؤاهم بتقارب (ليس بانصهار).. بيبدأ كل واحد يحس بشعور الـ (bewilderment).. عدم التصديق!

كل موقف بكتالوجي مش قادرة اتخيل ازاي بكتالوجه ممكن يكون وصل بيه لرد الفعل ده.. عدم تخيل رد فعل غير اللي مؤمنة بيه.. عدم استطاعة الشخص إنه يقلع نضارة تصوره ويلبس نضارة تصور الشخص التاني بتحطك في سجن من الشعور بالخيانة النفسية..

والأصعب لما بتكون في علاقة مع شخص مختلف تماما.. تفضل منتظر المتوقع منه.. وهو بيتصرف بناء على رؤيته.. فبتتجرح منه.. وهو يستغرب ليه مجروح.. ما انا أهه طبيعي!

تيجي تقول له أنت ليه مش موجود.. عشان الوجود معناه عندك تواصل ومشاركة مستمرة.. يقوم يقولك أنت غريب! ما انا موجود أهه! أصل الوجود بالنسبة له إنك أصلًا بتمر في خاطره وإنه بيعتبرك من الناس اللي بيتواصل معاها «لما يفضى».. تقوم أنت تحس: ده أناني.. يقوم هو حاسس: لا أنا واقعي..

فتلاقي المشكلة بتتعقد لأن كل واحد مصمم يفرض تصوره على التاني.. محدش بيحاول يَتَفهّم!

والمشكلة كلها في أننا محبوسين في تصور معين لشكل الحب.. فمش عارفين نستقبل غيره.. وأننا لما بنحب.. بنحب بطريقتنا اللي ممكن متكونش محسوسة ليهم..

فتلاقي كتالوج الحب نازل مليان شروط كده.. شروط عشان يتحس!!

ولما نقول تعالوا نجرب نتحرر من الاشتراط.. الناس بتفتكر أننا بنتنازل عن حقوقنا.. وبنحبهم مهما عملوا فينا.. اللي هو يا إما علاقة مليانة تشرّط ومش بتراعي الاختلافات والظروف أبدا.. يا أما علاقة مستباحة ماليانة خضوع وإرهاق..

الحب من غير شروط بيحررك من كل ده.. بيعلمك إن الحب في علاقة بين اتنين بيكون رايح جاي.. توازن بين حبك لذاته.. عيوبه قبل مميزاته.. وبين حبك لنفسك وأنت وياه..

الحب عشان يتعاش بين اتنين في كل أنواع العلاقات يبقى رايح جاى.. ليك وليه.. هو عاجبك زي ما هو.. وحابب نفسك حواليه.. متدخلش ف علاقة وانت متخيل إنك تقدر تمشي بيها وهي مش متوازنة بجناحين الحب.. حبك ليه.. وحب نفسك وأنت معاه.. هو ده الحب اللي بيستحمل مع طول الحياة..

ولو أنت في علاقة وجناح منهم اضرب.. خليك بس واعي.. عشان من هنا هتقدر تشتغل على نفسك وعلى العلاقة.. بحيث إنك توصل للتوازن المطلوب..

الوضوح

لتفادي ده في العلاقات.. محتاجين إننا أولا نشرح توقعنا للطرف التاني فنساعده يشوف تصورنا.. ثانيا محتاجين إننا نبص لتصرفاتهم من خريطتهم هما.. مش بتصورنا إحنا.. فساعتها هنقلل إحساس خيانة التوقعات شوية.. وده بيتفهم بالسؤال المباشر وطلب توضيح ليه بتتصرف كده ومع الوقت بتبدأ تفهم الآخر..

مسؤوليتك تكمن في مساعدة الآخرين لفهم توقعاتك منهم.

اللي حكيته ده بيساعد أوي وقت الانفصال للتعافي؛ لأن العقل هيعيشك إحساس عدم التصديق بإنه يترجم كل حاجة بفكرك أنت! لو بنقول إن رؤانا مختلفة وإحنا مع بعض ومحتاجين مجهود للتقارب.. طب تخيل بعد الانفصال وكل واحد بقى مش بيحاول أصلًا.. لو فضلت تتوجع عشان مش متخيل ازاي اتصرف أي تصرف.. مش هتتعافى.. عشان تتعافى محتاج تفكر نفسك بحاجتين.. هو مش بيحسبها زيك.. هو ليه رؤية مختلفة.. والرؤية دي مش بتعكس قيمتك.. لا هي بتعكس فكره وقيمه وأخلاقه وبس!!

لما بتشوف الدنيا بعين الآخر بتقرب له.. وبتبعد عن ذاتك أنها تتشبك في ردود فعله.. لأنك فهمت إن تصرفه معبّر عنه مش عنك.. وده مهم أوي لسلامة نفسيتك وحماية ليها من الوجع..

مجرد تصميمك إنك تشوف تصرفات الآخرين بعينك وفكرك أنت بس.. ده بيعرضك لخيبات أمل متتالية.. فكر بعقلهم ترتاح وتريحهم!

ثلاثي الأبعاد

المشكلة أننا بنفرض تصورنا على الطرف الآخر.. بنرسمهم بالشكل اللي يريحنا.. وده عمره ما كان حب خالص.. ده إحنا في وهم حب صورة رسمناها..

حتى ولادنا بنعمل فيهم كده.. راسم صورة لطفل هادي.. فلو طلع بيتحرك كتير تبدأ تضغط وتتعصب وتبقى كمان رافضه ساعات..

راسم صورة إن صديقك بيفضي نفسه عشانك.. فلو صاحبت حد بيحب الإنجاز ومدّيه أولوية.. بتفترض على طول إنه مبيحبكش لما يتأخر عليك عشان مشغول ساعات!

المشكلة إنك مش عارف تحب الصفات اللي مش بتريحك.. وفي نفس الوقت هي مش عيوب.. هي مجرد صفات فيهم مش حاببها أنت..

يعني لو ست عاطفية.. بتتعب لما جوزها يبقى عملي.. وتبقى عايزة تغيره لشخص عاطفي من الدرجة الأولى..

توقعات وتصورات بتشترط على الآخر إنه يتشقلب عشان يرضيها!

العلاقات مبنية على مميزات وعيوب.. مينفعش تيجي عند العيوب وتقفش وتبقى مش قادر تحبهم بيها..

ومينفعش برضه تيجي عند كل أخطائهم وتحس إنك اتكسرت عشان مش متقبل ضعف فيهم..

فاللي بيحب على شرط «متغلطش وتتغير» في كل عيوبك.. ده بيسجن اللي قدامه في قالب مش بتاعه..

تحرر من رؤيتك المُحدودة لهم.. لتتذوّق جمال انفرادهم.

محتاج تتحرر من رؤيتك لتصوراتك المحددة ليهم.. عشان تقدر تستمتع بوجودهم بكل اللي فيهم.. هما باكيدج على بعض.. مش صورة بُعد واحد بس.. تشوفه ثلاثي الأبعاد..

العلاقات مش محتاجة غير شوية استثمار منك في الحب عشان ترعاها فتكبر.. لازم يبقى عندنا مرونة للتعامل مع العلاقات المختلفة.. ومش كل علاقة نتصور أنها مرهقة عشان بس مش على مقاسنا بالظبط.. محتاجين نفهم أننا بس حبنا يتحرر من شروطنا..

جت فيك

زي ما اتفقنا أننا نصفّر فواتيرنا عشان منبقاش بنتعامل فيهم بأشباح الماضي.. ما زالوا هما ممكن يكونوا مش واعيين للمعنى ده.. وأن فيه أوجاع ماللياهم ممكن تأثر على تصرفاتهم معاك.. عشان كده أنت محتاج لما تشوف الغلط تدور على الدافع.. اتحرر من إنه يقصدك.. وشوف غلطاته كرداء بيحميه من أوجاع الماضي.. ممكن ميكونش صفّر فواتيره القديمة.. وجت فيك..

لما تعامل الناس من جواهم.. متحاولش تتحبس في صورتهم الخارجية.. خلي همك تدور على الحلو اللي جواهم اللي متربّ بسبب عوامل الزمن.. بسبب الرياح اللي بتمر بيهم بتخليهم مش ملاحقين يلمسوا نفسهم ويشوفوا روحهم الحلوة الحقيقية..

خلّيك سبب إنهم يؤمنوا بنفسهم تاني.. إيمانك بيهم.. إصرارك إنك تتعامل مع اللي جواهم حلو وتتغافل عن اللي بيصدروه ليك وحش (طول ما بتعمل ده بقلب صافي ومش بتضّايق).. بيخرج أحلى ما فيهم.. نضّفت التراب شوية..

مرة في مرة الخير اللي جواهم هيطلع.. لأنه إنسان من حقه يتشاف.. من حقه يتحس.. من حقه حد يؤمن إنه يقدر.. يعيش كإنسان قيمته جواه.. مش مختزل بس بتصرفات نابعة من وجع وآلام..

هي مش سهلة.. وممكن كمان تتأذّى أوي وأنت بتشيل حبة التراب.. ممكن يقاوموك.. ممكن يخوّنوك.. ممكن يلبسوك تهم ناس قبليك اتأذوا منهم.. فتدفع فواتير قديمة.. بس لو أنت مقوّي حبك إنك تشوف حلوهم.. هتبقى ثابت.. وهتبقى شايفهم إنهم بيعملوا كل ده كطريقة بائسة من حماية نفسهم اللي اتبهدلت.. ما أنت اتبهدلت زيهم برضه.. وبكده أنت عرفت تحبهم من غير شروط.. من غير إلزامهم يتصرفوا بس بشكل يرضيك.. وكنت سبب في إنهم كمان يتعافوا من وجع قديم.. بسبب إيمانك بيهم..

قالب الحب

من أكبر المشكلات اللي بتواجه العلاقات اننا بنتخيل ونتصور إن الكل بيحب بنفس المعاني.. حطينا الحب في قالب واحد.. وتخيلنا إنه البشر كله يتحاكم بناء على القالب ده!

بغض النظر عن إن كل واحد أصلًا عنده أسلوب بيحب بيه.. وعنده أساليب بيستقبل بيها الحب فيقدر يحس بشعور الحب.. الحوار ده الناس بدأت تفهمه.. بدأت تفهم إن أسلوب إظهار الحب بيعتمد على انفراد كل شخص عن التاني.. وبناء على استطاعته أصلًا في التواصل مع مشاعره وفي توضيحها بشكل صحي..

المشكلة الأكبر.. إن مش كل اللي بيقول.. بحبك.. بيحبك بالشكل اللي أنت هتتخيله!

يعني هو لما يقول بحبك..

أنت تلقائيا بتتصور الحب اللي عقلك متعود عليه.. الحب اللي متوقع إنه بيحصل بين قلبين.. فتبدأ بشكل لا مباشر تحاسبه على صورتك الذهنية دي.. فتزعل وتتقمص وده بيسبب شروخ كتير في العلاقات بجد.. غير إنك بتلوم نفسك إنك مش بتتحب بالشكل اللي أنت بتتمناه.. وتبدأ تعتبر إن العيب فيك ومتستاهلش الحب.. والحلقة تبقى مفرغة..

وصّل إحساسك

فيه من البشر اللي انفعالاتهم عالية أوي.. الإيكواليزر الشعوري عندهم فوق المستوى الطبيعي للناس الباقية.. شعورهم مضروب في مية مثلا.. فدايما اللي بيحسوه جواهم مختلف جدًّا عن الواقع وعن الطبيعي.. الناس تحب

تسميهم المأفورين.. (هما اللي بيقولوا مش أنا).. فبقى حبهم مشروط إنهم يتفهموا رغم كتمانهم! ولو حد معرفش يفهم بيتجرح حبهم وبيحسوا إن محدش بيحبهم..

فعشان علاقتهم تتوازن يحرروا نفسهم من شرط الفهم من غير ما يوضحوا عشان يحسوا بالحب.. مش كل إنسان عنده قدرة يفهم اللي قدامه.. تساعدهم..

لو أنت انفعالاتك عالية كده.. هتبقى المشكلة إنك مبتعرفش توصل إحساسك للناس.. بتتكسف أو بتتجمد لما تحس!

مشكلة المشاعر أنها بوصلة منها بنقرأ نتعامل مع الواقع ازاي.. مشاعرنا بتحكي لنا ازاي نقدر نتواصل مع مجريات الحياة بما يناسب تفكيرنا واللي بنحتاجه.. فنبدأ نتحرك في الحياة بشكل يريحنا ومناسب لمسلمات الأمور في الحياة..

طبعا في أمور كتير ممكن نحكي فيها عن النوعين دول من الناس.. بس أنا عايزة اتكلم الأول عن النوع اللي بيتجمد لما بيحس.. وعايزة اتكلم بشكل خاص عن استقبالهم للحب!

لما بيستقبلوا الحب.. شعورهم بيعلى بشكل رهيب فبيخليهم يتكتموا خالص.. مبيعرفوش يعبروا عنه.. مبيعرفوش يستقبلوا الحب ومبيعرفوش يوصلوه رغم إنهم حاسينه بكل ذرة في جسمهم..

منهم اللي بنى جواه معاني كمان غلط خلّت موضوع استقبال ومنح الحب بقى معطوب بشكل مخلّي حياتهم واقفة.. متعطلين جدًّا.. علاقتهم بتدّمر بسبب إن اللي جواهم مش مقري.. والناس طبعا مبترحمش ولا بتحاول توصل للي مش واضح جواهم.. بيحكموا بس ع الظاهر.. ناس باردة وبس.. فينتج عن كده اغتراب في العلاقات وشعور بوحدة شديدة..

لو أنت من النوع ده.. تفهم إن دي طبيعتك وإن طبيعتك دي جميلة.. الحساسية الشعورية ممكن تستغلها في القرب جدًّا بس لو عرفت تظبط الـ (equalizer)..

تتقبل فكرة التواصل مع مشاعرك.. تتقبل جمال تكوينك الحساس.. وتتعلم إنك تبقى شفاف مع مشاعرك من جوا.. تحس بيها.. تسمعها.. تدركها.. تطمنها وتهديها.. وتلاقي إجابة ليها تخليها مرتاحة فتقرر بشكل واعي..

ده محتاج منك في اللحظة دي إنك تكون يقظ.. هتحتاج إنك تدرك أفكارك لما بتحس بتروح في أي اتجاه..

حاول تلقط مخاوفك عشان تقدر تحولها لنقط أمان.. حاول إنك تشرح لنفسك إنك تقدر تغير طريقة تفكيرك.. أنت وحدك اللي مسؤول عن فكرك وبس.. حاول إنك تشوف إيه اللي مضايقك.. وتتعامل معاه بشكل يريحك.. من غير ما تزود المعاني السلبية.. ولا تكتمها.. مجرد تسمعها تفهمها.. وتغيرها لمعنى تقدر تعيش بيه بسلاسة.. وده بيهدي الانفعال إنك تعرف تعمل حديث مع نفسك إيجابي كده..

وبعدين محتاج بقى بعد ما عرفت تهدي انفعالك.. إنك تتعلم ازاي تظبط شكل رد الفعل.. هنضطر يا باشا ننحته مع بعض! أيوه زي

ما بقولك.. أنت مبقتش عارف إيه التصرف المناسب لما تحس.. من كتر تعطيل ردود الفعل بقيت بتبان بارد.. ومن أسهل الطرق لرسم ردود الفعل لغاية ما يبقى أنت وجزء منك طبيعي.. إنك تختار طريقة كلامك وتعبيراتك.. وتتمرن عليها فعلى المدى البعيد هتلاقيها جزء منك..

لما رد فعلك يبقى معبر عن إحساسك عشان اخترته بشكل واعي.. هتحس بقوة نفسية رهيبة تخليك عندك ثقة أكتر في التعبير عن نفسك ومشاعرك..

المشكلة كلها إنك وأنت صغير لما كنت بتعبر عن مشاعرك كنت بتتواجه بتريقة أو رفض عشان انفعالاتك عالية.. فلما بتطلع زي ما هي بتخض الناس للأسف.. وعشان التاس لطيفة بطبعها فكانوا بيقفلوك بتعليقهم.. ساعتها تربّي عندك شعور بالإحراج إنك تظهرها..

وعندك حق.. هي انفعالاتك من حقك.. لكن تواصلك مع الناس من حقك وحقهم.. ومهارة الحياة إنك تعرف ازاي تديرها في المواقف تطلع بشكل مريح ليك وللي حواليك..

لما تتعلم رد الفعل اللي يعبر عنك.. تواصلك مع الناس هيتحسن.. وشعور الغربة هيقل أوي..

الفكرة كلها إن الانفعال يتروض يبقى بشكل مسالم لنفسك وللي حواليك.. فتقدر تعبر عن نفسك من غير أفورة زي ما بيسموها.. ولا كتمان..

هو مش صعب.. هو محتاج منك ثقة إنك طبيعي جدًّا.. ومشاعرك من حقك.. وردود فعلك سهل ترسمها ما دام هديت العاصفة اللي جواك.. بعد كده كله سهل صدقني.. بس أنت حاول..

اسمح لي أحبك..

فيه ناس لما تحبها.. تحس إنك مرفوض في قلوبهم.. تبقى لاقط في عينيهم احتياج رهيب ليك.. لاقط اشتياقهم إنهم يوجدوا معاك.. وإنهم يقربوا ليك

ويعيشوا وياك.. بس.. تحس إنهم أول ما يحسوا بانجرافهم ناحيتك.. بيبعدوا ويجروا الناحية التانية!!

اطرق باب الحب.. وانتظر حتى يُفتح لك.

أنت متأكد إنهم عايزينك.. متأكد إنهم يتمنوا وِصالك.. ومش قادر تفهم سر الهروب.. ولا قادر تجمع إيه اللي ورا الخوف اللي ماليهم من قربك..

الناس دي بتشوف المشاعر ضعف.. ولما بتحس بحب حقيقي بتخاف تقرب أحسن تنجرح أوي.. غالبًا بيكونوا خارجين من علاقة مؤلمة.. فمش قد القرب والرفض.. بيبقوا خايفين من الصد.. عندهم هشاشة نفسية متسمحش ليهم إنهم يحطوا نفسهم في مخاطرة حب جديد.. فمهما عشقوك.. بالنسبة لهم الحميمية مش أمان.. وبعدهم عنك رغم إنه وجع.. بس وجع البعد أرحم من إنهم يعيدوا تجربة الخذلان..

لو حد قريب منك عامل كده.. مش هتقدر تكسب ثقته إلا بأنك موجود.. وتكون مصدر أمان.. وتبعد عن أي شيء ممكن يحسسه بتهديد.. تصبر على العلاقة لغاية ما تنضج وتدخل في حيز الخد والهات..

لأن في فترة هشاشته النفسية متنتظرش منه أي حاجة.. لأنه كل اللي شاغل عقله إنه يهرب وميسلمش مشاعره أبدا..

بالصبر.. والحب.. بس هتقدر تخليه يقعد.. وتفتح قلبه ليك.. وعلى قد حبك له.. على قدّ ما هتقدر تستحمل الشد والجذب اللي بيعرضك ليهم.. كأنه بيحطك في اختبارات تأكد له إنك فعلًا عايزه وبتحبه..

فبوجودك ليه.. وتحملك.. كأنك بتقوله.. ممكن تسمح لي أحبك.. وبحبك له بس هتقدر تكمل.. وتحتوي مخاوفه.. فيسمح بقربك.. وحبك.. ويطمّن..

التحدي الصعب

من أصعب الأمور لما تكون إنسان جواك طاقة حُب غير مشروط للي قلبك اختارهم.. إنك تعرف تتوازن لما تشوف غلطاتهم في حقك.. إنك تعرف تفصل بين إنسانيتهم اللي بتخليهم بيغلطوا.. وبين احتياجك لحماية حدودك النفسية..

إنك تتأذّى في الطريق وهما بيتصرفوا مش مستوعبين قدر المعاناة اللي جواك عشان تفضل موجود.. تفضل على عهدك اللي قطعته على نفسك إنك بتحبهم بحلوهم ومُرهم.. والأصعب كمان إنك ساعات بتحتاج تتصرف بشكل حازم عشان تساعدهم يتحرروا من الغلط..

القبول الغير مشروط لا يعني الموافقة على الإساءة.

أصل مش معنى إنك بتحبهم من دون اشتراط.. إنهم يتسابوا بيظلموا نفسهم.. وغيرهم.. وهنا بييجي التحدي الرهيب.. إنك تعرف تحمي شعور الحب اللي جواك ميتأثرش.. وإنك تفضل مثبّت قيمتهم جواك رغم الوجع.. وإنك في نفس الوقت تتصرف بشكل يساعدهم يتغيروا للأفضل ميفضلوش مستمرين على الغلط.. بس بوعى إنك تحسسهم بوجودك ودعمك وتقبلك وحبك.. مشوار صعب وطويل.. ولكنه يستاهل..

لأن القلوب تستاهل تلاقي قدر الحب ده.. القلوب محتاجة تفهم إن غلطها مش هيمنعك تشوف إنسانيتهم وضعفهم..

القلوب محتاجة تحس بانتماء لقلوب تانية بتحس بيها.. قلوب تدّيها أمان واطمئنان إنهم يقدروا يعيشوا ويجربوا.. ويغلطوا ويقوموا من فشلهم أقوى.. بس عشان في عيونك إيمانك المطلق.. إنهم حقيقي يقدروا.. يقدروا يبقوا أحسن من كده.

يا رب يقدرنا نفضل دعم وسند.. نفضل مراية للقلوب اللي فقدت بوصلتها فبقت مش شايفة نفسها غير صورة مشروخة من روحها.. يا رب يقدرنا نحمي حدودنا النفسية ومننساش حق نفسنا في طريقنا وإحنا بنحبهم بنتواجد ليهم..

معركة رهيبة بين حماية نفسك.. حماية حبهم.. حمايتهم من نفسهم.. والاستمرار ف الوجود رغم كل المخاطر.. بس عشان أنت متأكد إن جواهم حاجات جميلة.. هتطلع أكيد في يوم.. لو بس شافوا في عين حد الإيمان بيهم.. فتبقى سبب إنهم يكبّروا الخير اللي جواهم.. ويردموا على منابت الشر..

الحياة مش هتهون وتعدي.. إلا بوجود الحب الحقيقي اللي يقوي من الروح.. العلاقات الإنسانية الخالية من المصالح.. الرابطة اللي بتجمع القلوب متبطلوش إيمان فيها مهما لقيتوا ناس بتستهون وبتتريق وبتدوس.. اعرفوا إنهم بس فقدوا الأمل.. بس حسوا بهوانهم مدة طويلة.. فمش مؤمنين إن فيه حد ممكن يفضل موجود ليهم.. بكل اللي فيهم..

جددوا إيمانكم باللي بتحبوهم.. دي أكبر هدية ممكن تقدموها.. لو فعلًا حبيتوا بصدق هتكملوا معاهم الطريق.. بمنتهى الصبر.. والحلم..

المهم تبقى عارف صعوبة الطريق.. بس جمال الشعور.. جمال إحساسك إنك بتساعدهم يؤمنوا مرة تانية بنفسهم.. لو تقدر على كل التحديات هتبقى قدمت للحياة اجمل هدية.. قدمت لهم بني آدمين حقيقيين.. مش أشباه بشر من كتر الوجع بيأذي ويخبط من غير شعور..

إحنا نستاهل نحب ونتحب بس عشان إحنا خلق اللـه.. خليك مؤمن بده.. وأنت تبقى نور لنفسك ولغيرك..

دواير

مَن يوجد قُربك.. يجب أن يكتسب قربه بدرجة تصرفاته..

وليس فقط بجميل حبك!

في حياتنا ناس كتيير متقسمين في دواير بشكل طبيعي.. ناس منقدرش نشيلهم من حياتنا.. وناس خليناهم فيها باختيارنا..

ناس صلة الرحم جمعتنا بيهم.. دايرتهم إجبارية.. بنحبهم جدًّا.. هم الأمان لينا.. بس ساعات بيبقوا أكبر مصدر لآلامنا ووجعنا.. وناس تانية اخترنا وجودهم في حياتنا..

الدواير الإجبارية

لما الإنسان بيبقى حاسس إنه مضطر.. وأنه فاقد الاختيار.. فبيحس بالقهر والظلم والاضطهاد..

ولما بنؤمن إن الدواير الاضطرارية مش هتروح في حتة.. هما اللي اتربينا معاهم وكبرنا في وسطيهم من أب وأم وأخت وصلة رحم.. فبيكونوا أقل دايرة بنبذل فيها أو نستثمر فيها ونرعاها..

بالعكس بننساها وبنهملها.. مش بنيجي على نفسنا عشان نوضح ونتواصل ونقرب المسافات..

كأن القلب عشان مطمن إنهم جزء لا يتجزأ من حياتك بيعامل وجودهم على إنه من المسلمات..

وبعدين يفضل يشتكي.. «مش فاهميني.. مش حاسين بيا.. مش مهتمين بيا.. مبياخدوش رأيي..دايما منسية.. بيسيطروا عليا»..

كأن أنت موجود مفعول به، وأن الطبيعي إن الحياة تمشي بالشكل اللي يريحك.. افتكرت إن بذْلك وعطاءك وتغييرك بيكون بس في الناس اللي بتتعرف عليهم جديد في حياتك أو الدوائر الاختيارية!

فبتفضل عايش معاهم.. وأنت موجوع ومتألم.. لا بتحل المشكلة جواك.. ولا بتحلها معاهم وتتكلم!

خليك معاهم

كل واحد له دوائر أساسية هيفضل عايش معاها.. وغالبًا بيكون في محاور كتير مؤلمة في علاقتنا بيهم.. وصعب جدًّا أننا نسيبها.. ممكن تكون صلة رحم.. زواج صعب إنهاؤه لأي سبب.. المهم إن مفيش اختيار غير التعايش..

ناس كتير بتبقى مضطرة للتعايش.. ومش عارفة تتخلص من قدر الألم اللي بتحس بيه جُوَّه العلاقة.. وده كده مسموش تعايش.. ده كده اسمه غضب بيتكوّم جواك.. ده لو متصرفتش فيه صح ممكن يسببلك أمراض عضوية أو نفسية..

ويُخطئ البعض حين يظنون أن الدوائر الإجبارية مضمونة بلا بذل.

عشان كده أنت بتحاول في الأمور اللي تقدر تحاول فيها عشان يحصل تقارب في وجهات النظر تتواصل.. وفيه أمور بتضطر تتقبلها.. وتتغافل عنها من غير ما تكوّم جواك مشاعر ألم..

تخيل معايا موقف مُتكرر بيألمك من اللي قدامك.. حاولت تتكلم فيه ومفيش تغيير.. هل يُعقل تفضل مضايق نفسك عشان عيب لا يخصك أصلا؟

إدراكنا أننا مليانين عيوب بيساعدنا كتيير نتقبل عيوب اللي عايشين معاهم من غير ما نفضل نطالبهم بمثالية مالهاش وجود على الأرض..

الألم بنحس بيه لما نحس بتهديد نفسي.. فلو أنت غيرت رؤيتك للي مضايقك في علاقتك بيهم..

واقتنعت إن غالبًا دي عيوبهم.. مالهاش أي علاقة بيك.. ولا بشخصك.. ساعتها بس هتلاقي نفسك قادر تعذرهم من غير ما تحس بتهديد ولا ضيق..

هتلاقي نفسك كسبت في علاقتك بيهم مساحة من التفهم.. مساحة من الرحمة واللين.. عشان بس مبقتش بتاخد الأمور على نفسيتك.. فبكده يبقى اسمك فعلًا بتتعايش ومتقبل.. لأنك حليت وجعك اللي جواك واستقريت على معنى يريحك في علاقتك بيهم..

الوجع نقول إنه إشارة إن في شيء محتاج يُعاد صياغته في حياتك أو تفكيرك عشان تعرف تعيشها صح.. بس بدل ما ندير الوجع ونوصل للتعايش.. ساعات بنهرب لركن جديد!

دي معركتك

الحياة صعبة على الناس كلها.. بتدّينا اختيارات محدودة من وجهة نظرنا.. بتفرض علينا دواير مخترنهاش والمفروض نتعامل معاها اضطراريا..

وتبقى الدواير دي سبب كل ألم نفسي بنعيش بيه، وبالتالي بيدفع فاتورته كل دايرة بنقرب لها بقى باختيارنا ونكوّنها وإحنا متخيلين أننا هنعيش في الحياة نسخة جديدة من إخراجنا، وبعدين نكتشف إننا بنعيد السيناريو الموجع.. وكأننا فاقدين الاختيار!

إحنا تخيلنا لما نسيب اللي مضطرين نتعامل معاه ونهرب لركن جديد.. ركن من إنشائنا.. هنقدر نحقق فيه سعادتنا وراحة بالنا.. ولكن لقينا الموضوع أصعب من تصوراتنا..

فجأة بدأنا نفهم أخطاء الكبار معانا.. وبدأت الصورة توضح لكل دايرة اضطرارية أثرت فينا ازاي.. عشان إحنا بقينا بنوجع اللي حوالينا بنفس الشكل لما كبرنا ووصلنا لنفس اللي وصلوا ليه من مسؤوليات واحتياجات متوحشة في ظل كل الضغوط..

الحمل التقيل بيخلّي إدارة الحياة صعبة والكل بيريح في أقرب دوايره.. دواير الأمان اللي عمرها ما هتبعد ولا تتأثر المفروض بسلبياتنا.. ولكن اللي إحنا مش متخلينه أنها أكتر دايرة بتتكسر وأكتر دايرة بتتشوه من جواها..

لما الواحد يفكّر ليه مش قادر يعمل سيناريو جديد.. عشان حضرتك ما خلصتش الفيلم للآخر.. مخلصتش دورك! أنت سايب الفيلم مفتوح.. فبيسف.. وبيبوظ المشاهد والأدوار..

سيدنا يونس لما فقد الأمل في دايرته اللي ربنا بعته ليهم نبي.. وقرر يكون دواير جديدة تسمع رسالته.. ربنا سبحانه وتعالى ابتلاه بالحبسة في بطن الحوت.. ومخرجش منه إلا أمّا فهم الدرس وعرف إن معركته الحقيقية مش في دايرة مريحة تسمعه.. وتقدره وتمتن لمجهوده.. معركته الحقيقية في الدايرة اللي اتخلق يتعامل معاها.. دي معركتك..

لما تسيبها وتروح تحاول تكون دواير أريح.. هتتحبس زيه بالظبط.. أنت سيبت معركتك ورحت لمعركة مش بتاعتك.. فعشت فيها نفس حبسة معركتك..

ليه بنهرب؟

ليه مش بنواجه؟

ليه مش بنتحمل دورنا في معركة الحياة..

الفكرة إن كل ما هتنجح في إدارة الدواير الأساسية في حياتك.. كل ما هتعرف تحافظ على باقي علاقاتك الاختيارية كمان..

لو محلتش ملفات الدواير الاضطرارية.. غصب عنك هتلبسها للعلاقات الاختيارية!

متصالحتش مع سلطة الأب المفرطة.. تقوم شايفها وملبسها لأقرب علاقة ليك.. فتحولها لعلاقة مرهقة..

متصالحتش مع إهمال الأم.. فتيجي مع الزوجة تهملها!

وتدفع العلاقات الاختيارية فاتورة وجعك من اللي فات.. لا حصلت علاقات أساسية مريحاك.. ولا حصلت علاقات جديدة مستوعباك.

ونسيت إن دورك إنك تفضل تحاول وتحاول.. حاول تنجّح علاقاتك مع أقرب دوايرك اللي بالذات مضطر ليهم.. ولو دوايرك معطوبة فعلا.. لو مينفعش تنفصل عنها عشان صلة الدم.. يبقى تشوف دورك إيه في حدود المستطاع فيها..

متدّيش ضهرك لعلاقاتك الأساسية وتفقد الأمل فيها.. خليك تفضل تزرع وتصلح.. وتبذل للتقارب عشان تعرف تعيش باقي حياتك بشكل صحي.. حاول تتعافى من أوجاع قديمة وتتصالح مع الذكريات اللي واقفة في طريق التقارب.. وتقرب وتنمي المساحات المشتركة..

لما بنتقبل.. وبنتغافل.. بنتعايش صح.. فنعيش باقي حياتنا صح..

المهم تعمل دورك مهما تقلص الدور ده عشان هما مش مساعدينك.. تعرف إنك مش هترتاح في حياتك وأنت مدي ضهرك لدواير اتكتبت عليك.. تتحمل مسؤولية دورك..

وتفهم إنك لو مصلحتش حياتك باللي فيها.. مش هتتصلح لما تختار ناس جديدة تعيشها معاك.. لأنك واقف مكانك مش بتتغير..

الناس موجودة في حياتنا عشان تحسن مننا وتوصّلنا لأحسن صورة من نفسنا.. فلما نفضل نرمي الغلط كله على الآخر ومنتعلمش حتى فنون حماية النفس.. فنحدد ذواتنا في قالب ميتأذيش ويعلمنا قوة التحمل في باقي محاور الحياة.. يبقى إحنا اللي بنضيع الدروس المستفادة من الناس.. ونظن لما نختار ناس جديدة هنعيش أفضل..

الدوائر الاختيارية

غالبًا بنبقى عندنا توقعات عالية إن الدوائر الاختيارية هي بر الأمان.. فالخذلان بيكون مضاعف..

لأنهم ناس من فكر مختلف.. وليهم فروق فردية مش بسهولة العلاقات.. هيحصل فيها تقارب.. إلا لو قدرت تبذل وتراعيها وتنميها بمجهود.. ووقت

طويل.. وأهم شيء تصفير أوجاع العلاقات الأساسية عشان نحافظ على الجديد ميتأذيش..

مشكلات كتير بتواجهنا في علاقاتنا الاختيارية.. المشكلات اللي بتقف بينكم والعيوب الشخصية اللي بتظهر في الطريق.. بتحتاج لإدارة قوية.. وعدم تطنيش عشان متتراكمش وتهد العلاقة..

ويهرب البعض من ألم الدوائر الإجبارية بالانغماس في توقعات خيالية من الدوائر الاختيارية.

ولما بتتعرف على إنسان وتحبه أوي بتتمناه يكون في أقرب الدواير.. فتبدأ تحس بألم.. وده له معنى أكيد.. ازاي تتصرف مع الألم؟ ازاي تحدد مين في أقرب دايرة ومين بعيد؟

أجمل شيء لما تعرف تلاقي في كل شخص مساحة تجمعكم.. فمتخسرش حد.. وتعدد دوايرك وأصدقائك..

الشاطر يتقبل

محتاجين في علاقتنا نغير فكرنا في المشكلات.. المشكلات مش معناها إن العلاقة مرهقة.. ده كده يعتبر الطبيعي.. لأن كل مشكلة بتعلمك عن نفسك واللي أنت محتاجه.. وبتعلمك عن الطرف التاني واللي محتاجه..

كل ضيق بيمر عليكم بيعلمكم عن أخلاقكم.. وعيوبكم.. وقيمكم.. المهم متحملهاش فاتورة علاقات اضطرارية فترهقها بحمل ميخصهاش..

والشاطر اللي يعرف يبني مع اللي حواليه مساحة مشتركة.. اللي بيحب من غير ما يتشرط على الطرف الثاني إنه يبقى صورة محددة.. أو تصرفات محددة.. يتقبل الإنسان بعيوبه قبل مميزاته.. ويبقى مدرك إن ربنا بيحط الناس في طريق بعض عشان يتعلموا من بعض!

يعني أنت بوجودك وحسن إدارتك لعيوبه ممكن تبقى سبب إنه يتغير.. وممكن لأ.. مش دورك بقى إنك تغير حد أبدا.. دورك إنك تبقى سبب إنه ممكن ينور من جواه فيقدر على التغيير في بيئة داعمة آمنة تقدر تسنده وتشجعه في الطريق.. وده كل اللي إحنا محتاجينه وإحنا عايشين عشان نقدر على ضغوط الحياة..

فكل مشكلة بتحصل بينكم بتسبب لك ألم.. تقف مع نفسك.. تدير الألم.. تدّي نفسك الحق أنها تتألم.. تحس بيها.. وتتعاطف معاها.. حديث نفسك لما بيكون إيجابي وقت الألم.. الانفعال بيهدى.. وعقلك بيبدأ يقدر يعقلها تاني..

وقتها اسأل نفسك اتعلمت إيه من الوجع؟ اتوجعت ليه؟ محتاج منه إيه؟ لو تقدر توضح له احتياجك يبقى خير.. لو متقدرش.. يبقى تلاقي معنى بديل للي سبب وجعك.. علشان كل ما يتكرر الموقف ده متتوجعش..

غالبًا أنت مقدرتش تقوله اللي ضايقك.. ممكن يكون عيب ميتغيرش.. فلو عرفت تدير نفسك زي ما قلت.. مرة في مرة هتلاقي نفسك متقبل العيب ومش بيهزك تماما.. عشان أنت مبقتش بتشوفه إنه تهديد نفسي.. أنت حاطط تصرفه في الحيز الطبيعي.. بشر وفيه عيوب.. ومع تركيز مع الجميل اللي فيه.. العلاقة بتكمل..

لو مقدرتش تقول عشان اتكسفت.. أو خفت من رد فعله.. دي بقى علامة مش صحية بالمرة.. وممكن تخلي العلاقة تنحرف بسبب سوء الإدارة لعلاقة غلط تأذيك.. لأنك هتكون استياء جواك ليه.. وهتلاقي نفسك غصب عنك اتغيرت في طريقة ردود فعلك.. كل رد فعل ليك هيبقى مصبوغ بالاستياء.. والطرف التاني هيحس.. وهيبدأ يكون برضه رد فعل بناء على شعوره إنك مضايق أو كارهه.. وتفضل الحلقة المفرغة.. اللي مع الوقت تكسر العلاقة تمامًا..

فإحنا مبنسكتش عن حاجة ضايقتنا إلا لو قررنا من جوانا نسامح ونمسح تصرفهم من قائمة الحاجات اللي بتضايقنا.. فلما يتصرفوا بالشكل ده تاني.. بنلاقي نفسنا بشكل تلقائي مبنشوفش تصرفهم على إنه حاجة تضايق أبدا..

مساحة مشتركة

المساحة المشتركة من المفاهيم اللي ممكن تجمعك بدواير كتير.. وتحافظ على معارفك من إنك تخسرها.. مش الناس يتصنّفوا عندك يا قريبين يا بُعاد.. أوجد مساحة مشتركة تجمعكم.. فتقرب المسافات..

مساحة بتتفاهموا فيها على نفس المبادئ.. وفيها أقل ضرر من المشكلات بسبب اختلاف شخصياتكم..

بتقدروا تخلقوها في دوايركم الاضطرارية.. فبتقويها.. أو تخلقوها في الاختيارية عشان تحافظوا على معارفكم.. مش يبقوا أقرب الأصدقاء.. بس جميل إنك تعيش محافظ على اللي حواليك أو بتكسب كل يوم صديق..

أنك تكسب العلاقات من أجمل الكنوز.. متضيعش علاقة وتقرر إنك تنهيها إلا لو هي صفر تمامًا في محاولة البقاء في حياتك.. أو أذى متحقق محتاج تقفل بابك عليك وتبعد عنه..

دوائر محددة

ساعات بعد ما تتعرف على حد.. وتبقى بتحاول تبني في علاقتكم وتقرب.. بتدير المشكلات بشكل صح.. بتتفهم وبتعذر.. بس ممكن مع الوقت تحس إنك استهلكت.. وده بيحصل لما يبقى استثمارك في العلاقة أكتر من استثمارهم..

ساعتها حاول إنك متخسرش علاقاتك..

اتعلم تحددهم جُوَّه عقلك.. مش كل الناس يبقوا في أقرب الدواير.. علاقة زي دي.. الوقت أظهر أنها ممكن تبقى في دايرة أبعد شوية.. تحمي طاقتك.. وتحافظ برضه على وجودهم..

تحديد مكان الناس في الدواير بيكون غالبًا نتاج تصرفاتهم معاك.. وقدر تعبك في إدارة ذاتك معاهم..

كل ما درجة الارتياح ما تعلى.. كل ما درجة الفهم مع التفهم ما تقوّى.. هتلاقي نفسك بقيت مرتاح في علاقتك بيهم.. والعلاقة بتقوى مع الوقت بشكل طبيعي وصحي.. مش خالية من المشكلات.. بس قوتكم انتو الاتنين في التواصل.. والتماس الأعذار.. وتقبل العيوب.. بيخلي كل عقبة بينكم بتعدوها بتقوى علاقتكم أكتر..

الوضوح في التواصل بيكون مهم جدًّا.. بيسهل كتير على إنك تشرح احتياجك.. تثبت قيمة عايز تعيش بيها وحسيت إن الطرف التاني مش شايفها.. فيحصل توافق أكبر.. أو الاتفاق على مساحة مشتركة..

تحديد الناس في دواير بيساعد أوي في ضبط توقعاتك.. فبالتالي بتخفف من تركيزك عليهم.. وتبدأ تنشغل بباقي دواير حياتك.. فيرجعوا لمكانهم بشكل صحي مفيهوش خساير..

لو رايح مش جاي

أهم حاجة لما تحس إنك حبيت فعلًا شخص.. وبتتمنى قربه بس هو مش مساعدك.. مش بيستثمر.. مش بيتغير.. مش بيستوعب احتياجاتك.. فمش معنى إنك حبيته.. إنك هتعرف تحب نفسك حواليه!!

وعشان علاقة تكمل في أقرب دايرة في حياتك.. تبقى رايح جاي بينك وبينه.. قدّ اهتمامك هو يهتم..

لكن تفضل تخطي أنت خطوات.. وهو واقف في مكانه.. مستمتع بوجودك ممكن.. مرتاح لمعرفتك جايز.. بس الأكيد أنت مش في أولويات علاقاته.. وإصرارك إنه في أقرب دايرة بيستهلك روحك وطاقتك.. لأن نفسك عندها احتياج بتحتاج تستمدها من الطرف الآخر مهما كانت نفسك مليانة.. فلما

يبقى مش شايفك تمامًا بالتالي أنت مش هتقدر تتواجدَ حواليه إلا وأنت مليان.. يعني هتكتشف إنه صعب جدًّا يشوفك فاضي!

الدواير القريبة بس اللي بتسمح إنك إنسان.. وبتقع.. وبتتعب.. وبتفضى ساعات ومبتلحقش تتملي وبتضطر تتعامل معاهم.. فساعتها التقبل والحب الغير مشروط بيملاك.. لغاية ما تلاقي وقت تملأ نفسك من تاني.. فالعلاقات اللي مفيهاش غير رايح منك أنت.. مفيش جاي خالص.. صعب تشوفك وقت تعبك.. وقت ضيقك.. هما علاقات بتسمح بس بوجودك في المساحات المشتركة.. مش وقت احتياجك..

فهتلاقي نفسك عشان تقدر تستثمر في علاقتهم غصب عنك بتضطر تنسحب علشان تتملي لما تتعب.. وتقرب لما تكون عرفت تدير نفسك وصلحت أفكارك.. وارتحت نفسيًّا وحسيت بسلام كفاية يخليك تقرب وتكمل في استثمارك في دايرتهم..

عشان كده لما قلبك يحب حد.. وأفعاله توصلّك إنك متحبش نفسك.. عشان مش شايفك.. احفظ روحك وقلبك بأنك تستسلم للمكانة اللي هو قررها بأفعاله.. متضغطوش عشان يعلي مكانتك.. لأن مع كل ضغطة عشان تاخد منه الحب اللي بتتمناه هتكره نفسك في الآخر.. سيب نفسك تعذره بس بوعي.. عشان فعله ميسببش ألم من جواك ويغير روحك لروح بتكره وتؤذي..

فكل مرة تحس بخذلان بسبب توقعاتك اللي اتحطت في دايرة غلط.. غصب عنك هتلاقي مكانته بتقل درجة.. ووعيك هيخلّيك تدرك إن ده كله عشان مكانتك عنده أقل..

وده مش معناه إنك بطلت تحبه.. ده معناه إن علاقتك بيه مش علاقة رايح جاي..

فنحافظ على قلبنا بأننا نمشي في العلاقة بشكل يخلينا نسمح لنفسنا نقيم تصرفاتهم في العلاقة وربما ده يساعدنا أننا نحطهم في مكانة متناسبة.. أو نسيب الحياة تزهدنا في العلاقة بالبطيء فيرجعوا لمكانهم الطبيعي فيها.. ناس حلوة تتحب بس مش لينا..

متنتظرش

واعلم أنك بعطائك للآخرين تملأ نفسك أولا.

الشخص المعطاء اللي بيجتهد في إسعاد اللي حواليه.. يتصل بيهم.. يجيب لهم هدايا.. يهتم بيهم وقت مشكلاتهم.. بيقضي مشواريهم وبيساعدهم وقت الزنقة..

هو اتقال له إن بكده هيعيش سعيد جدًّا.. العطاء سر الحياة.. العطاء عين الرضا.. العطاء.. العطاء.. بس هو ليه مش عارف يرتاح ولا حاسس إنه مبسوط؟

مشاعر رهيبة سلبية عمالة تتبني جواه.. بتاكل في روحه.. بينكر وجودها عشان عايز يحقق معاني العطاء.. عايز يدي الناس اللي هو اتحرم منه.. فمش بيسمع نفسه لما تقوله: «كفاية بقى.. وشوف نفسك».

حاسس من جوّاه بالخذلان.. حاسس إنه موجود للناس كلها ومحدش موجود ليه..

عشان كده نتعلم إن مش معنى أني بلبي احتياجات الناس وإني شاغل وقتي بالعطاء إني أنسى نفسي.. وأنسى أني محتاج أدير احتياجاتي واتوازن فيها.. محتاج أعرف ازاي مخليش العطاء يوهمني أني اكتفيت بيه عن الاحتياج الناقص عندي..

امسك عقلك

كل السر في طريقة تفكيرك وأنت بتعمل العطاء.. ركز أوي جواك في الصوت اللي طالع في عقلك.. هتتخض لأنك هتكتشف إن عطاءك اتحول إنه بقى عمل منتظر له مقابل ولو نظرة الرضا!!

أعطهم فقط عندما يحتاجون العطاء.. لا عندما تريد أن تشعر بالقيمة.

عقلك بيستعمل العطاء عشان يلبي تقديرك لذاتك وشعورك بالقيمة.. ومن هنا كل المشكلات بتظهر جواك.. نيّتك اختلطت وباظت وأنت مش واعي.. لأن العطاء غلط يتربط بشعورك بالقيمة أبدا.. أنت قيمتك ثابتة متخليهاش مرتبطة بأفعالك.

عشان العطاء فعلًا يكون عمل مثمر يشعرك بالسعادة.. مهم أوي تمسك عقلك وانت بتعمله.. وتجدد نيتك أوي.. وتفكر نفسك إنك مش مستني مقابل.. وأن فكرة سعادة الآخر وراحته بس هي النتيجة المطلوبة..

العطاء بيتعمل مش عشان يحقق رؤيتنا وتقديرنا لنفسنا..

العطاء بيتعمل عشان أنت جواك فُطرت على حب نفع الآخرين حتى لو مش هيعود عليك بنفع متبادل..

حتى لو مش حاسس المعاني ديه.. مجرد إنك قلتها لنفسك بصوت عالي جواك فأنت كده بتظبط البوصلة.. ومنعت إنه يتجمع جواك مشاعر سلبية بسبب توقعاتك وانتظارك لرأي الآخرين فيك.

النفس البشرية صعبة جدًّا.. محتاجه حد مصحصح لها.. عاملة زي السفنجة.. اللي أنت بتقوله ليها بتحفظه وبتتبرمج عليه.. فمحتاج تحفّظها القيم اللي عايز تعيش بيها.. ومع الوقت هتلاقيها عايشة بالقيم ديه من غير ما تضحك عليك وتستعمل تصرفاتك عشان تلبي حاجة ناقصاها.

كنت منتظر تقدير

لو مخدناش بالنا وركزنا في شكل العطاء الصح المناسب ليك، هتلاقي أكبر حيطة وجع بتتبني جواك لما تيجي أوي على نفسك فترة.. وأنت بتصبّرها إنك بتعمل عمل جليل.. بتضحي تضحيات معتبرة.. فبتستحمل وتكمل.. وبعدين تكتشف إن تضحيتك اتقلبت حق مكتسب! وكمان اتقلب اسمها من تضحية لواجب ولا بد!

بعد فترة كبيرة.. بتتفاجئ بغضب رهيب بيتكون جوّاك..

كل ما تكون بتتعامل بعشم إنك متقدر.. إنك أكيد هتتشال على الراس..

وتتفاجئ إنه بيتداس عليك أكتر.. أصل أنت من كتر ما ضحيت.. تصوروا إنك مرتاح كده..

تصوروا أن ده الكتالوج الطبيعي لعلاقتكم.. فبأة لما بدأت تبين إنه مش الطبيعي.. وأن من المفترض يحصل تقدير لموقفك.. يحصل تقدير لكمّ الخذلان اللي حاسس بيه بسبب نكرانهم لكل لحظة جيت فيها على نفسك عشانهم.. بدؤوا ينكروا عليك مشاعرك.. ويستغربوك.. ويحملوك أعباء نفسية فوق أعباءك.. ما أنت مش المفروض أصلًا تتوجع ولا تتألم.. والمفروض على طول تظهر قوة تحمل ووش بشوش بيستحمل..

للأسف ديه النتيجة الطبيعية لاختيارك.. أنت ضحيت.. وكنت منتظر تقدير.. منتظر تفهم.. وعشان كده اتوجعت.. لما تضحي اعرف إنك بتيجي على نفسك بس عشان ده الصح اللي قررت تختاره واللي نفسك تاخد ثواب عليه.. مش عشان هما يحسوا بتقدير أو فخر بيك!!

انا بس بحط لك تضحيتك في مكانها الصح عشان متفضلش تتوجع بسبب توقعاتك.. لأن غالبًا اللي مش بيطالب بحقه بيفتكروه مرتاح كده وميركزوش إنه بييجي على نفسه..

ما دام منتظر يشوفوا عملك.. فاللي اتعمل ده مش تضحية.. ده اسمه تبادل منافع.. علاقة متبادلة..

أنت جيت على احتياج معين وسبته عشان تريحهم ومنتظر في المقابل إنهم لما ييجي الوقت المناسب ييجوا على احتياجهم ويريحوك بأة.. عشان أنت

تستاهل ده.. بس المشكلة إنك كنت بتعملها في قالب التضحية..

في قالب العمل الخفي اللي مش محطوط في إطار يتفهم.. محطوط على شكل إحساس براحة رهيبة تجاه تخليك عن حقك..

فمينفعش فجأة بعد ما عودتهم على الراحة ديه معاك تبدأ تضايق إنهم اتعودوا تريحهم.. لأنك معودتهومش هما كمان يريحوك!!

عالج زعلك

متجيش على نفسك إلا لو وضّحت أنت بتعمل إيه وعشان إيه.. عشان اللي قدامك يفهم إن سلم واستلم.. علاقة رايحة جاية.. مش رايحة بس وجاية عليك!!

ولو يوم قررت تعمل عمل بطولي وتيجي على نفسك.. اتأكد إنك تشترط على نفسك إنه عمل بلا مقابل معنوي ولا مادي.. إنه عمل خير وبس.. وأنك متوقع محدش يفهمه ولا يقدره عشان تعبك ميروحش هدر في حيطة من الوجع والزعل وفي معاني زي الخذلان.. رغم إن الطرف التاني مش فاهم كل اللي جواك.. مهما شرحت هتكون شرحت متأخر.. فهددت أمانه معاك بعد ما كان مطمّن..

عالج زعلك اللي اتبنى بسبب تصرفك اللي موضحتش لنفسك فيه إنه أكيد مالوش مقابل بأنك تفكرها إنك موضحتش ليهم تضحيتك.. وأنهم طبيعي ميفهموش احتياجاتك طول ما هي مستخبية جواك.. صعب تحاسبهم على جروح أنت اللي سببتها بسبب توقعاتك.. لأن مش كل البشر بيفهموا يقدروا تضحياتك!!

أربع تاءات

بالـ«تواصل.. التغافل.. التقدير.. التسامح»..

تُبنى العلاقات.. وتصير كنزًا لك مدى الحياة.

أصعب شيء لما تحس إن المشكلات في علاقاتك مالهاش حل.. لما يغلطوا في حقك وحق نفسهم.. لما عيوبهم تخنقك وتخليك مش قادر تقرب..

بتحس بيأس رهيب.. بتضايق.. وتزعل..

بتنتقد وتلمّح.. يمكن الآخر يحس فيتغير..

بتفضل المشكلات اللي بتكبر بينك وبين الآخرين تبني في حيطة بالراحة.. مشكلة بسيطة على مشكلة بسيطة.. عيب على عيب.. خطأ ورا خطأ..

الفجوة بينكم بتزيد..

وفجأة العلاقة بتدوب.. بتختفي.. معدش في مساحة للاستمرار.. معدش في طاقة للاستثمار..

لما التراكمات تزيد.. وبتستسهل متتكلمش لما تضايق.. وبتملي زعل وتشحن استياء.. كل ده اللي بيضيع العلاقات!

العلاقات لو متمش رعايتها.. عاملة زي أشواك الوردة.. لو متهذبتش تجرح فيك!

محتاج تبني جواك التقبل.. تبني جواك الموافقة والسماح إن كل علاقة هتواجه فيها تحديات.. وإن التحديات دي نتيجة مواجهتك ليها اكيد هتقربكم.. لأنك من جواك من غير ما تشعر رافض!

أنت عايز ترتاح في علاقاتك.. تصورت إن العلاقات مجرد مساحة استمتاع.. دايرة أمان تنساها وتروح لها لما تبقى عايز.. منطقة تاخد منها احتياجاتك.. ونسيت إن التعامل مع الناس بشكل عام مرهق.. ومينفعش تبقى رافض وجود أي نوع من أنواع المشكلات.. لأنك بكده بترفض بشريتك وبشريتهم.. بترفض ضعفكم اللي هو جزء لا يتجزأ من وجودكم..

المشكلات بتعلمنا أكتر عن الحياة.. وعن ازاي نعيشها فنقوي مهاراتنا.. وبين الناس بتعلمهم أكتر عن نقاط قوتهم ونقاط ضعفهم.. وبمحاولة الحل بيحصل إن كل واحد في العلاقة بينضج أكتر.. بيستوعب أكتر.. بيبقى عنده طاقة تحمل أعلى!

العلاقات هي السبيل لنضوجك النفسي.. في مساحة آمنة جدًّا تسمح بالإنتاجية والازدهار..

البيئة الآمنة اللي بتوفرها العلاقات الصحية بتساعد الإنسان يلتفت للأهم في حياته ولأهدافه.. من مجرد محاولة تأمين نفسه طوال الوقت بسبب استنزاف العلاقات..

الإنسان لما بيتهدد في علاقاته.. بدل ما يركز على تحسين وتجويد أخلاقه وتصرفاته.. بيركز على حماية نفسه.. ومش كل الناس بتحمي نفسها وبتأمنها زي ما اتكلمنا بشكل صحي.. في ناس بتستعمل طرق دفاعية مرهقة بشكل لا واعي لحماية ذاتها.. فالمشكلة بتزيد تشابك.. وبتتعقد!

لما تحقق بيئة آمنة في المساحة المشتركة اللي بينك وبين الآخرين.. أنت بتساعدهم ينضجوا وبتساعد نفسك تتغير للأحسن.. كأنك حطيت قواعد متينة

عشان الحياة لما تضغطك تعرفوا تديروا مشكلاتها بأقل خساير نفسية ممكنة..

ربنا خلقنا لبعض وسخرنا لخدمة بعض.. سخرنا لصحبة بعض.. عشان بس نعين بعض على الحياة.. باختلاف أدوارنا.. باختلاف أشكال علاقاتنا.. إحنا مجرد بنساعد بعض نعيش.. فيبقى كل واحد فينا محقق استخلافه وقادر ياخد بالأسباب عشان يسعى.. مش قاعد مشغول بمشكلاته في علاقاته فمتعطل!

أكبر مشكلة بتواجهنا أننا نفضل محبوسين في نظرة.. هو كله عليا بس؟

ودايما بيكون ردي لأ.. في العلاقات أنت عليك تبقى محقق إنك فاعل ومسؤول عن الحلول عشان مؤمن إن بإيدك تتصرف.. متفضلش بس محبوس في إنك رد فعل لتصرفاتهم..

لما بيحصل أي موقف.. بتحقق فيه تثبيت قيمك.. مراعاة احتياجاتك.. ثم الذكاء الكافي في إدارة العلاقة بحيث انتو الاتنين تبقوا راضيين ومرتاحين.. دي المعادلة السليمة لعلاقة صحية بينكم..

وده عشان نقدر نوصله محتاجين نرسخ مفاهيم التواصل.. التقدير.. التغافل.. والتسامح.. فعلاقاتنا تبقى في أحسن صورة ممكنة ليها.. مش هتبقى مثالية.. بس هتبقى على الأقل هينة لينة.. مريحة لينا إحنا الاتنين..

التواصل

الكلمة ممكن ترفع نفسيتك أو تحطمها.. الكلمة أثرها رهيب على النفس.. وللأسف هي أكتر شيء بنستهون بيها..

الكلمة لما بتتوزن بتحقق نجاح رهيب في استئثار القلوب.. وتأليفها.. وتفتح أبواب التواصل والتفاهم.. بدل الجمودية والخناق..

لما تشوف اتنين بيتخانقوا.. اعرف إن اللي بيتخانق بينهم هو «الإيجو».. الذات!

لما النفس تبدأ تحمي نفسها بشكل سلبي.. لما تتمحور حوالين طلباتها.. احتياجتها.. أفكارها عن الصح والغلط.. وبس.. ساعتها بيحصل فجوة بين الناس..

والخناق بيبقى معناه.. إن الذات هي اللي بتحكم الموقف دلوقت.. فتخيل لما اتنين كل واحد قاعد في فقاعة من صنعه مليانة بأفكاره لوحده ومشاعره.. ازاي ممكن يوصلوا لبعض؟ كل واحد معمي بـ: هو عايز إيه وبس! وبيعلّي عند الآخر الشعور بالتهديد إنه مش مفهوم..

الآخر ليس عرافًا معه بلورة سحرية حتى يعلم ما تريد وحده..

غالبًا التصادم بيزيد.. والمشكلة بتتعمق..

أول طريقة للتواصل الصحي بين اتنين.. الموازنة بين مراعاة طلبات نفسك.. ومراعاة طلباتهم.. رؤية أفكارك وأفكارهم..

أكتر وقت التواصل فيه بيكون مؤذي هو وقت الضغط النفسي.. وقت الشعور بالتهديد.. لأن العقل المنطقي بياخد إجازة.. واللي بيحكمك هو عقلك الباطن.. اللي بيحمي ذاتك من غير تفكير بأساليب مش مناسبة تمامًا للتواصل.. العقل الباطن مصمم إنه يحميك في مواطن اللي بتهدد حياتك حقيقي.. فبتحتاج فعلًا تتحرك سريع.. محتاج قوة.. محتاج تهرب.. محتاج تتجمد.. لكن دي أساليب متنفعش لنفوس البشر أبدا.. في التواصل الرحيم بينها.. فعشان كده بتتحول خناقة..

ثبّت مبدأ لنفسك.. متتكلمش مع حد إلا وعقلك واعي.. إلا وأنت هادي.. لما تحس بضغط خد وقتك لغاية ما تقدر تتكلم.. ولو اضطريت للكلام وأنت مضغوط يبقي اتنفس كويس عشان تسمح لعقلك يرجع يفكر.. ومتاخدش قرار أبدا إلا وأنت هادي..

التوضيح لأفكارك ومشاعرك بيحسس الآخر بسهولة التعامل معاك.. بيسمح لهم يقربوا ويتصرفوا بشكل يريحكم مع بعض.. فلما تتكلم بصيغة «أنا حاسس...» بتوصل للآخر تصورك عن الموقف.. وبتسهل عليهم يتصرفوا بشكل صح..

لما تعبر عن إحساسك أنت بالموقف بالذات وقت الأخطاء.. أو الكلام عن العيوب لتصليحها... بتحرر الآخر من رؤية ذاته.. وتستدعي منه التعاون إنه يسمع وينتبه فيغير.. ساعدته يركز على الحل.. مش الدفاع عن نفسه..

ولما تيجي تحل مشكلة بينك وبينهم.. اتعلم تأكّد مكانتهم في قلبك.. عمرك ما تتكلم في عيبهم.. ولا تتكلم في مشكلة من غير ما توصل تطمين عالي هما إيه بالنسبة لك..

هي دي أكتر حاجتين بتهد التواصل.. «أنت السبب».. وعدم تأكيد الحب والأمان

لما تتحبس في هما عملوا فيك إيه فتحكم وتلوم بدل ما تتكلم عن إحساسك إيه بالموقف.. بيخليهم يدافعوا عن نفسهم وبس.. فيتشتتوا من الحل ويركزوا أكثر مع المشكلة..

ولما متأكدش علاقتك وقت المشكلة.. إحساسهم بالتهديد بيعلى.. وممكن يأثر على قرارهم فيستسهلوا الهروب بدل من الحل أو الجروح تتبني جواهم وتربي استياء.

التغافل

فيه مشكلات بتواجهها العلاقة بيبقى حلها التغافل.. عشان الدنيا تمشي من غير شحن سلبي..

التغافل مش هو الكتمان.. ولا هو التطنيش ومن جواك موجوع.. التغافل ببساطة هو إنك بكل معنى الكلمة تغض الطرف عن العيب.. عشان متحرجش اللي بيعمله.. وعشان وقوفك عليه ضرر أكبر من مواجهتك بيه..

تهذيب أي فعل خاطئ ٢٠ في المية منه توجيه للصح.. و٨٠ في المية منه تغافل..

محدش بيتغير بسرعة جدًّا.. محدش بيقدر يقوّم الخطأ بين يوم وليلة.. كلنا بنتعرض لمراحل مختلفة من التجربة والخطأ.. ومحتاجين أكبر قدر من التطمين في طريقنا..

التغافل يعني الصبر على التغيير وليس عدم الاكتراث.

من أقوى اللي يسند العلاقات.. التغافل.. إنك تدي شوية مساحة للي معاك إنه يجرب يتصرف من غير ما تكون مركز معاه.. ادّيه مساحة بعد ما تكون وجهت ووضحت بتواصل صحي الغلط والمتوقع لتصليحه.. إنه يتصرف بشكل حر.. فيقدر يوصل بنفسه لأحسن صورة منه.

لو مثلا صديقك غضوب.. ممكن تعبر عن مشاعر تجاه التصرفات العدوانية اللي بتحصل في المواقف بينكم.. ممكن تأكّد علاقتكم وأهميتها عندك وأنك تتمنى إنه يهدى قبل ما يتكلم معاك.. فلما يحصل موقف يفقد فيها أعصابه.. من شيّم الكرام إنك تتغافل.. لغاية ما الموقف يهدى.. ترحمه وقت وقوعه في الخطأ.. وتنتظر لوقت هادي بعده.. وتأكد عليه بتشجيع إنه يفضل يحاول يملك غضبه.. وأنه اتحسن كتير.. من غير ما تشير للموقف ده بعينه.. مجرد بتكمل التوجيه والنصيحة بعيد عن الموقف اللي تم فيه الغلط.. فتساعده يحسن من نفسه من غير ما يشعر بكسوف من ذاته..

عمرك ما تنصح حد جُوَّه الغلط ولا توجّهه.. إحراجه من نفسه كفيل إنه يخليه يدافع عن ذاته ويتشتت بيها عن إنه يصلح غلطته..

فالتغافل بيساعد إنك متخليش الطرف التاني يشعر إنه مخنوق.. أو يحس بضيق المساحة.. بتديه المساحة المطلوبة للنضوج من غير ضغط نفسي..

ومع التواصل الصحي وقت الراحة النفسية وبشكل عام.. ومع التغافل وقت الضغوط ووقت الأخطاء.. بتبني مناخ آمن للتغيير.. وللتقارب..

بيتعلم معاك بشكل المراية لتصرفاتك.. إنه يشجع نفسه يتصرف صح.. ويتغافل وقت الضعف ولما يقوى يشجع نفسه يتصرف صح..

ومع شوية تقدير لمميزاته.. هتبقى عرفت تبني معاه خطوة قدام لتعزيز ثقته في قدراته وأنه فعلًا يقدر يتغير..

التقدير

غالبًا بيكون بسبب عيوب جوهرية في الآخر.. حاولنا كتير نوضح ونساعد للتغيير.. بس ما زالت بصمتْها بتأثر على علاقتكم وبتوجع أوي..

وغالبًا مبيكونش في حل إلا إنك تأكد لنفسك هل أنت فعلًا حابب وجوده في حياتك رغم العيوب؟

ولا ضعفه بيضعفك أنت كمان..

المهم إن ساعات بنضطر نتعايش مع عيوب تنتقص من الآخر ومن اللي إحنا محتاجينه منهم..

نعمل إيه لما نصطدم بالعيوب؟

نديرها ازاي؟

عشان كده مينفعش تفضل مركز على الناقص في الطرف الآخر وبس.. مينفعش تفضل تتواصل على نفس النقطة لغاية ما تبني حيطة استياء بينك وبينه.. مضطر تعيش معاه ومش طايقه.. وهو مش قادر يبقى إيجابي معاك لأنك بتستدعي منه الشعور بالرفض.. وأكيد ده إحساس يقفل أي إنسان إنه حتى يحاول!!

دايما النظر والتركيز على شيء بيكبّر منه أوي جُوَّه عقلك.. ويبدأ ياخد حيز كبير جدًّا من اهتمامك.. فيبدأ يأثر على دوافعك وقراراتك..

إن اعتدت رؤية الجمال في الآخرين.. غمرك من كل اتجاه.

عشان كده من أهم الحاجات إنك تتعلم تسيطر على أفكارك.. وتركز أوي أنا ليه بفكر في الفكرة دي.. الفكرة دي بتفيدني ولا بتضرني..

ودايما الحل في السيطرة على الأفكار إن من أول لقطة لو مش مفيدة.. أشتت نفسي بفكرة بديلة..

لأن الفكرة لو اتسابت.. بتبدأ كمان تحس بيها.. وتبدأ تعمل ارتباطات مع مشاعر تانية.. وأفكار قديمة.. فتترسخ جواك.. وتبقى عامل مؤثر على حياتك..

محتاج تحاول إنك تقوي عضلة التقدير للحلو اللي في الناس.. تحاول نستدعي منهم أحسن ما فيهم.. بتأليف القلوب والمعاملة الطيبة.. ولو حد غلط فيك بتلتمس له عذر وقتها ولما يهدى تتكلم معاه عشان تظبط الحدود بأدب وود..

لما دي بتبقى طريقتك في التعامل مع دوايرك.. غالبًا عينك بتألف الحلو.. فبالتالي بدل ما كانت بتمسك في كل العيوب.. بقت بتشوف العيب اللي يستحق الوقفة بجد.. عشان نضفت نظرة رؤيتها للتصرفات.. فبقى العيب اللي ممكن يتم إدارته ويتم تغييره هو بس اللي بنتكلم فيه..

العلاقة اللي مليانة تقدير تخلي اللي قدامك حاسس بأمان في وقت ذكر العيب.. فيساعدك فعلًا تحققوا تغيير..

التقدير مش بس عشان نحمي عقلنا من اصطياد العيوب.. التقدير جزء لا يتجزأ من شحن العلاقة..

زي ما قلنا القيمة الذاتية ثابتة جدًّا.. وبتحتاج عشان تتحس ننورها بالحب لنفسنا والتقدير والاحترام.. وبكده بنتملي كويس.. فلما نبدأ ناخد التقدير في العلاقات.. ده بيخلي شحننا يزيد ويفيض فندوق السعادة..

علم نفسك تشوف الجمال فيهم.. تشوف التفاصيل الحلوة.. متاخدش أبدا حد كدايرة أمان وتنسى إنه موجود.. وتنسى اللي بيعملوا عشانك..

زين علاقاتك بكلمة حلوة.. بإشارات توضح مدى تقديرك لوجودهم في حياتك..

وده بيكون أفضل سلاح تحارب بيه الشعور بالملل من الناس.. ومن شعور فقدان الشغف بيهم..

لو فضلت تمرن عينك على رؤياهم.. عينك هتفضل شايفة أوي الحلو اللي فيهم.. وده بس اللي هيغفر لهم المساوئ ويخليك أسهل تتسامح..

التسامح

بعض الناس في طريق تكرار الخطأ.. في طريق النضوج والتغيير للأفضل.. الوجع بيملاهم غصب عنهم.. ويبدؤوا يحسوا إنهم مش قادرين يستحملوا خلاص.. مش قادرين يسامحوا تاني ويدوا فرص!

وساعات بيبقى الطرف الآخر أصلًا مش مساعدك.. العلاقة مرهقة وأنت استُنزفت.. تتعامل بقيمك في استثمارك فيها عشان تزدهر.. وبرضه بعدم

استثماره في العلاقة بتقف وتبدأ عليك أنت لوحدك تحمّل!!

وتبدأ أخطاؤه تعلّم على روحك.. لغاية ما تحس بضيق وعدم قدرة على الاستمرار.. بقى قايد في قلبك نار مفيش شيء قادر إنك تعمله عشان ترجع تاني تستكين..

ومن هنا بتبدأ كل المشكلات في العلاقات.. بدأنا بنقول صفّر فواتيرك القديمة.. لأن من هنا بيبدأ العداد يفضل شغال.. فيحاسب على فاتورة زعلك الشخص الجديد اللي المفروض ياخد فرصته كاملة معاك.. بدل ما تديه فرصته من الأول للآخر.. بقى نفسك قصير ومن أول غلطة بتلمّس في وجعك.. بتفرمل!

فلو أنت مكمل في نفس العلاقة.. أو العلاقة انتهت بسبب شدة إهمال الآخر لمساندتك في الاستمرار..

لما نقول نسامح بتحس بغضب شديد وكأننا بنسلب حقك اللي اتسلب فيها من شدة الخذلان..

التسامح بيتفهم غلط.. بيتنظر له على إنه استباحة للذات.. خضوع.. وضعف.. وكأنك بتقوله اجرحني كمان..

وقد تُسامح اعتقادا أنه لأجلهم.. بينما هو في الحقيقة لك.

والتسامح معناه الحقيقي إنك شفت غلطاتهم في حيز طبيعي.. فصلت الغلطة من شعورك بالألم منها.. داويت شعورك بالألم بالتطمين وبوضع معاني سليمة تساعدك تتعافى من وجعك.. وبدأت تعامل الموقف بموضوعية.. وفهمت إنه اختيارهم هما.. غلطتهم هما.. ضعفهم هما.. فوقتها بتحس إنه مش معبر أبدا عنك.. مش بيقلل منك.. ولا بيأثر عليك..

لما بتفصل الغلط من نفسك.. وتشوفه جزء من تصرفات اللي قدامك.. ساعتها بس بتحس بتفهم.. الإدراك بيخليك تعرف إنك مش المقصود.. وأن دي سوء عاقبة العيوب.. لو بتحمي نفسك كويس كده وبتمتنها.. هتلاقي نفسك مع الوقت نسيت إن الغلطة دي بتوجعك أنت.. وبتشوفها بعين التعاطف إنهم مش قادرين يتغيروا.. وهي دي درجة التسامح..

أنت لما بتفكر في تصرفهم مش بتتوجع لنفسك.. أنت بتتعاطف بس معاهم.. وكأنك مسحت الغلطة من دفترك.. وصفّرت فواتيرك.. فبقى عندك قدرة أعلى للإدارة والتعامل..

فلو كملت حتى في علاقتك بيهم.. بقى في فرصة أكبر للتقارب.. لأن العلاقة مش محملة بألغام الغلطات وأثرها في النفوس..

ولو علاقتكم انتهت.. مش هتاخد أحمالها لعلاقة جديدة تمنعها تاخد منحنياتها بحرية عشان تبقى علاقة أحسن..

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



الختـام

ممكن تكون وصلت لنهاية الكتاب.. لكن الحقيقة أنت بتبدأ الحكاية من الأول.. مع نفسك ومع كل علاقاتك.. وعشان تعدي بيها لبر الأمان.. محتاج تتحمل مسؤولية إدارتها..

المسؤولية عمرها ما كانت تعب.. التعب الحقيقي الغفلة! الغفلة عن إدارتها بتحولها لوجع مستمر يغير مفاهيمنا عن نفسنا ويهز استمرارية علاقاتنا..

إحنا تعبنا أوي من المعارك اللي بنعيشها جوانا بسبب المواقف اللي بنتعرض ليها مع الناس.. كل موقف بيخبط جوانا ويفكرنا بوجع قديم.. بيفكرنا بشريط الذكريات عن إحنا مين والناس بتعاملنا ازاي.. فالألم يعيد نفسه من جديد..

وعشان مش كل الناس بتعرف تدير نفسها وعلاقاتها.. فممكن في طريق استثمارك فيهم تتوجع وتتألم.. بس الجميل إن الألم لو اتعدى صح هيكسبك علاقة تستحق صبرك وتعبك.. وتقوي أكتر منك.. وفي النهاية العلاقات المرهقة يا إما هتتصلح لما اللي قدامك يثق فيك يا إما تتحول لعلاقة مؤذية واجبة الإنهاء..

لما تعدل نظرتك للإشارات اللي بتوجعك في كل علاقة هتعرف تصلح علاقاتك.. لأن مفيش علاقة مفيهاش عيوب.. المهم إن العيب يتشاف في حجمه السليم.. من غير ما ندّيه معنى أكبر يرهق رؤيتنا لنفسنا وليهم..

مهم في الختام تكون عرفت إن العلاقة الأهم هي علاقتك بنفسك.. وإن منها بتتولد كل علاقاتك الثابتة في الحياة.. لما بنتعلم نثبّت نفسنا أوي بنقدر نثبت علاقاتنا ونبني فيها.. مفيش علاقة واحدة بتمشي بمسطرة مثالية.. ومفيش علاقة واحدة هتبقى فيها سلام نفسي على الجاهز..

إدارة العلاقات هي اللي هتوصلك تفهم أكتر نفسك.. لما بتتحرر من نظرة الضحية.. وتبدأ تتحمل مسؤوليتها.. هيبدأ يظهر لك مميزاتك وعيوبك.. هتبدأ تشوف كمان حاجات جواك محتاجة تتصلح.. فالعلاقات تبقى علامات على الطريق.. بيساعدوك توصل لأحسن صورة من نفسك فبالتالي تعيش الحياة حواليهم بشكل صح.. وده بس لما فهمت أهمية علاقتك بنفسك.. فسعيت لتثبيت ذاتك وقويت شعورك بقدراتك..

العلاقات بتتبني بامتلاءك الداخلي مش باحتياجك ليهم.. لما قدرت تعيش باستغناء صحي بقيت نور بيفيض عليهم سعادة مش استنزاف.. عشان بقيت أقوى في تحمل الصدمات اللي بسبب التحديات والاختلافات.. وشفت الألم في حيزه صح من غير ما يبقى معول هدم للعلاقات..

أنت بكده عدلت نظرتك في العلاقات لنظرة صح تخلي العلاقات تتقارب.. وصلت الطرف الآخر إنه حتى لو مش بيستثمر في العلاقة زيك فهو من جمال أفعالك معاه مرة واتنين وتلاتة بيتعلم عن نفسه أكثر وبتستدعي منه «معاك» إنه يكون أحسن صورة من نفسه..

مش كل حـد بتحبه هيبقى في قالب واحـد في القرب والوجود.. قدرت تصنف الناس بحيث تكسبهم في حياتك في أنسب صورة لشكل علاقتك بيهم.. كله على حسب استطاعتهم واستطاعتك في الوجود والبذل.. مش كل الناس لازم تبقى قريبة ليك بنفس الدرجة.. ومش بس العلاقة الحلوة هما أقرب الناس.. في ناس بعيدة لكن في القلب عايشة بقرب ودفا بتملاك..

فمش بس سيبت جميل الأثر في علاقتكم.. لا أنت حققت أجمل مفهوم ممكن يتحقق بتعامل اتنين سوا.. إن انتو تبقوا حقيقي صحبة تعدوا تحديات الحياة من غير ما تبقوا كمان شايلين هم علاقتكم فتبقوا حمل على بعض..

العلاقات القوية حقيقي محتاجة قلب شجاع مستعد إنه ياخد المخاطرة عشان يستثمر في علاقته بغيره..

وأنه ميقولش ليه أنا اللي ابذل مجهود.. بيبدأ بنفسه.. وهو عارف إنه بيزرع وسعادته كلها في سعيه..

الحياة مش كلها أحلام وردية ومعاني حالمة.. في سبيل إقامة علاقة واحدة حلوة ممكن تتعرض لخذلان كتيير.. المهم أكون قوي كفاية وجاهز للمحاولة..

آخر نصيحة اسيبك معاها.. متفقدش نفسك في الطريق!

متفقدش نفسك عشان حبيب قرر يغيريك لصورة اقرب لحلمه ومحاولش يشوفك صح..

متفقدش نفسك لصديق تفضل تبذل من روحك عشان تفضل جنبه.. وهو مبيبذلش..

متفقدش نفسك للنجاح فتطحن نفسك وتنسى إن لنفسك عليك حق..

متفقدش نفسك لقدوة عاجبك فتقلده وتنسى إن اختلافتكم هتطلع منك نسخة مميزة مش على مقاسه..

متفقدش نفسك لصدمة وجعتك.. فتغيرك وتخرج أوحش ما فيك..

متفقدش نفسك لما تفقد إيمانك بناس تصورتهم حاجة وبينت لك الأيام إنهم ولا شيء..

متفقدش نفسك..

خليك منتبه..

متتغيرش لوجع.. متتغيرش لتقليد.. متتغيرش للاختباء..

اتغير عشان تحسنها وتبقى أحسن صورة منك في كل موقف ومع كل شخص يمر عليك..

نفسك غالية تستاهل تحافظ عليها.. متدمرهاش بأنك تخليها أهون النفوس عليك..

متفقدش نفسك.. عشان لو فقدتها.. مش هتعرف تعيش تاني حواليهم في أمان!

العلاقات كنز.. للي قادر يستثمره..

الشكر

الكتاب ده يعتبر مختلف جدًّا لقلبي؛ لأنه بيعبّر عن أسلوب حياتي شخصيًّا في إدارة العلاقات.. طريقة لو عرفت تعيش بيها هتحس بسلام نفسي مع كل الناس.. ولما أحب أشكر هلاقيني باشكر كل شخص مر بحياتي.. اتعلمت منكم كتيير جدًّا.. مروركم كان سبب إني أتغير للأفضل.. حتى العلاقات اللي ظاهرها مرهقة.. خرجت منها أقوى.. خرجت منها أقدر على إدارة باقي العلاقات.. ومُمتنة جدًّا لكل شخص سبب لي أي ألم.. فمن باطن الألم تذوقت قوة الصمود..

الشكر الأكبر المرة دي لزوجي عشان تفهمه الشديد.. الكتاب بيتكتب بعزلة شعورية كبيرة.. بتحتاج حقيقي دعم كبير من اللي عايشين حوالين الكاتب عشان يقدر يحقق إنجاز في الكتابة.. شكرًا لتفهمه ولثقته اللي بحاول رغم كل شيء أبقى قدها.. لولا دعمه وتشجيعه كنت ممكن مقدرتش أكتب كتاب جديد السنة دي..

ماما كمان ساعدتني شهر كامل عشان تفضّي لي وقت أركز في الكتابة فيه.. وده أمر كبيير أوي عندي.. ربنا ما يحرمني من جمال وجودها أبدًا.. وطبعًا بابا اللي استحمل بُعدها واستحمل إني أنا شخصيًّا تقوقعت وبطلت أتواصل خالص ولا اتضايق.. ولا حسسني بتقصير.. مدركة جدًّا قدّ إيه كنت بوحَشه.. وقدّ إيه مكنش بيحسسني إني بعيد عشان مُتفهم إني بكتب.. وكمان أختي المشجعة الدايمة لي اللي بتثبتني وبتحسسني بقوة رهيبة بسبب قوة إيمانها باللي بقدمه..

«حبيبة» بنتي.. جمال طلتها عليا في المكتب وتشجيعها المستمر.. وطبطبتها عليا كانت بتديني دفعة كبيرة وإلهام في العلاقات.. «حبيبة» أصلًا هي سبب

بداية كل ده.. من ساعة ما طلت عليا في الحياة وانا زدت ذكاء عاطفي بس عشان أبقى على قدر التفهم المطلوب لاستيعاب روح منفردة زيها..

طبعًا البطل الأول في كتابة كتبي هو أستاذي ومُعلمي أيمن عبد اللـه.. مفرداتي من مفرداته.. بنفكر بنفس الشكل.. والوحيد اللي من غير ما أفكر بسمع كلامه.. هو اللي بيساعدني في إخراج كتابتي.. وبيوضب أفكاري.. وبيوجه إلهامي عشان أخرج من حالة فوضوية فلسفية في أفكاري لنظام يوصل للقارئ بشكل مريح له.. بعتبره حقيقي شريك في كل عمل ليا؛ لأن هو عقلي المنظم.. لولا وقته ومجهوده كنت ممكن أتأخر كتير في إنتاج أعمالي.. حقيقي قَلّ من البشر اللي بيقف وقفات جدعة كده مع اللي حواليه.. بس أيمن شخص بطبعه معطاء وعمره ما استنى شكر.. وجوده كنز حقيقي في الحياة..

سارة سليمان وشيماء الجمال.. الدعم والسند والوجود والتشجيع المستمر.. لولا وجودهم حواليا أنا كنت اتعطلت كتير عن إنجاز أعمالي.. بس هما دايرة أمان حقيقية منها بنطلق للحياة..

«يسرا» و«نور» و«ياسمين» و«علياء».. دايرتي الافتراضية اللي بتحبني بشكل غير مشروط بوجودي.. سند ودعم مستمر.. مهما غبت عنهم برجع ألاقي حبهم بيزيد..

وطبعًا قدوتي في الدعم النفسي هم الأطباء النفسيين اللي حقيقي بيفيضوا عليا بنصائحهم لما بطلبها.. أعتز جدًّا بمعرفتهم الشخصية.. وبتوجيههم ليّا على مدار الطريق.. وشكر خاص لدكتور إسلام حمروش المشرف والموجه بشكل عام لعملي..

وأخيرًا وليس آخرًا.. شكر خاص لكل المتابعين اللي بسبب إيمانهم بزيد إلهام في الطريق عشان أقدم المزيد.. انتو حقيقي سبب تقدمي للأمام، وسبب إن الواحد بيحاول دايمًا يبذل مجهود عشان يبقى عند حسن ظنكم.. ربنا ما يحرمني من جمال وجودكم.

ريـهام حلمــي:

- باحثة وكاتبة متخصصة في مجال الذكاء العاطفي وتطوير العلاقات الزوجية والتربوية.

- تخرجت من بكالوريوس الاقتصاد جامعة أمريكية.. وعملت بالتدريس لعدة سنوات مما أثار شغفها بتعلم التربية السليمة.

- حصلت على عدة شهادات معتمدة من دكتور جون جراى, جين نيلسون, ريتشارد بولستاد ومايكل هول بالولايات المتحدة الأمريكية وتحضر الآن

للماجستير في علم النفس.

- اشتركت في انشاء مؤسسة فاميليا لتطوير الأسرة بمصر في٢٠١٢.. وقامت بتقديم الكثير من الكورسات في مجال التربية الإيجابية والعلاقات الزوجية.

- تقوم بتدريب المجموعات على تطبيق التربية الإيجابية من خلال مجموعة الدعم «هرنبيهم سوا» التي تستمر في المرة الواحدة ٦ أشهر.

- كما تقوم ايضا بتقديم كورس شامل عن الذكاء العاطفي «بحبني» حيث يتم تدريب النساء في ثلاثة ايام لمدة ١٥ ساعة عن معنى حب النفس الحقيقي وفهم المشاعر والاحتياجات والافكار والوصول للسعادة بما هو متاح لها.

- تحاضر في إيفنت مش جوازة والسلام عن معاني الحب في الزواج وكيفية رعايته.. والايفنت مشروع تطوعي يهدف لتقليل نسبة الطلاق بزيادة الوعى عن المعاني السليمة لمنظومة الزواج.

- وتعمل حاليا في تقديم الدعم والإرشاد من خلال كتابتها وتسجيلاتها على مواقع السوشيال ميديا ومن خلال كورسات تدريبية وجلسات استشارية خاصة.

- صاحبة الكتاب الأكثر مبيعًا، سكن، صفاء الروح في حلو المشاعر ومرها.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

(تم الكتاب بحمد الله وتوفيقه)

∞ ∞ ∞ ∞ ∞




متميزون
للكتب النصية
E-Book

Group Link – لينك الانضمام الى الجروب

Link – لينك القنـــــاة

فهرس المحتويات

Notes

[←1]
(1)هنتكلم عن مفهوم «املا نفسك» بالتفصيل في الباب التالت, فصل «فاضي من جُوَّه».

[←2]

(2)وغالبًا ده بيكون الشخص اللي في كتاب سكن اتكلمنا عنه إنه «بير».

[←3]

(3)هتتعلم أكتر ازاي تثبت نفسك في الباب التاني «العلاقة الأهم».

[4←]

(4)الحب من غير شرط.. الباب التالت «العلاقة الصح».

[5←]

(5)كلنا بنقع في إننا نجامل الناس بشكل مبالَغ فيه تأكيدًا لأهميتنا عندهم.. لما الموضوع يبقى واصل إنه جزء لا يتجزأ من الشخصية.. اقرأ فصل «النهر الفياض» في كتاب سكن هتفهم تتعامل ازاي أكتر.

[←6]

(6)أي تصرف من كل الإشارات الخطر اللي اتكلمنا عليها في الفصول السابقة ميتمش إدارته لمعنى صحي يحمي ذاتك، بيحرك شعور الغضب والرغبة في الانتقام.. وبتتحول في العلاقة لشخص بينتقم بشكل معنوي بسبب الهزات النفسية اللي اتعرضت ليها.

[←7]

(7)اقرأ أكتر عن ازاي تملأ نفسك في كتاب سكن الباب الثالث فصل «صاحب نفسك».